

یادداشت‌های دکتر «هاشمت‌ر محمد» نخست وزیر مالی طی ۲۲ سال (۲۰۰۳–۱۹۸۱م.) ترجمه: محمّد مقدّس

یک فرد مذهبی را کاندیدا کرده بود، رقابت کردم. از آنجا که مدت زمان زیادی از تحقق استقلال مالا یا به دست "آمنو" نگذشته بود، خاطره آن هنوز در اذهان مردم زنده بود. احساس مستعمره‌نشین‌های "فیلدا" در آن حوزه‌های انتخابیه به خاطر اعطای چهارهکتار زمین از سوی "آمنو" به هر یک از آنها برای کشاورزی و کسب روزی خود، سیاست‌گزارانه بود. چینی‌هایی که ۱۵ درصد رای دهندگان را تشکیل می‌دادند و نیز ده اقلیت کوچک ناپلندی و هندی، از برنامه‌های "پاس" وحشت داشتند و از آنجایی که تصمیم گرفته بودند به "پاس" رای ندهند، حمایت زیادی از من شد زیرا من کاندیدای ائتلاف بوم و با رسیدن نسبت رای دهندگان به ۸۲ درصد، به سادگی و با اختلاف ۴۲۱۰ رای، برنده شدم. حزب پاس نیز با وجود باخت، ۸۱۹۶ رای به دست آورد و به نظر رسید که به هر حال قدرتی است که باید آن را در نظر گرفت (چیزی که در دوره‌های بعدی انتخابات در سال ۱۹۶۹م. آشکارا مورد تأیید قرار گرفت). هنگامی که نتایج اعلام شد، من در مرکز شمارش آرا بوم و به دشواری توانستم باور کنم که به عضویت پارلمان درآمده‌ام هرچند به دلیل همراهی‌هایی که در جریان فعالیت‌های انتخاباتی از سوی مردمی که با آنها به طور خصوصی صحبت کرده بودم، دیدم، تا اندازه زیادی از موفقیت خود اطمینان داشتم. البته پیروزی قطعی نبود ولی مایه خوشوقتی و رضایت فراوانم شد زیرا می‌توانستم فعالانه در خدمت رفاه رای دهندگان جدید باشم. طی سالیهای پس از آن، ساکنان "گوتاستار سیلتان" به راهای جدیدی که می‌خواستند رسیدند. همچنین به نعمت برق و آب لوله‌کشی برخوردار شدند و مدارس برای آنها ساخته شد. حقیقت این است که منتخبان مردم باید با جدیت با موقعیت خود به عنوان نماینده برخورد کنند زیرا رای دهندگان به قدرت رای خود کاملاً پی برده‌اند. هنگامی که در نخستین نشست پارلمان در "گو‌الامپور" شرکت کردم و خود را در حضور شخصیت‌های برجسته‌ای چون "رنکو عبدالرحمان" (نخست وزیر) و دیگر اعضای دولت – که شناختی از آنها نداشتم زیرا تازه وارد پارلمان شده بودم و یک فرد عادی در در دینف‌های عقبی [حزبی] بودم – یافتم، به موقعیت جدید خود پی بردم. از این جایگاه به نظرم رسید که اعضای دولت(وزرا) طبقه خاصی از آنها تشکیل می‌دهند. هر یک از آنها پلاکی فلزی داشتند که روی آن کلمه "وزیر" حک و روی پلاک اتومبیل آنها نصب شده بود. پرچم کشور و پرچم حزب نیز با افتخار بر فراز دو گلگیر اتومبیلشان در اهتزاز بود. این صحنه ها تأثیر فراوانی بر من گذاشت و فهمیدم که رسیدن به مقام وزارت یک دستاورد به شمار می‌رود.

دوره پارلمان از سال ۱۹۶۶م. تا ۱۹۶۹م. سرشار از حوادث بود زیرا شاهد جدایی سنگاپور از مالزی و پایان بخشیدن به رویارویی‌های لادونی و سقوط "سوکارنو" و تولد "اسه آن" بود. همچنین شاهد درگیری‌های فزاینده‌ای میان چینی‌ها و مالایایی‌ها بود که در انتخابات عمومی سال ۱۹۶۹م. به اوج خود رسید و نزدیک بود کشور را بر پا دهد. به نظر بسیار هیجان انگیز بود که نظاره گر همه این حوادث تاریخی در محض "رایکات" در پارلمان بودم. مشارکت داشتن هرچند با نقشی کوچک در این حوادث ارضای شخصی بیشتری به دنبال داشتم و توانستم دیدنشه ها و دیدگاه‌های خود را در مهمترین نهاد قانونگذاری کشور بیان کنم و برآن بوم تا عضو فعالی در پارلمان و حوزه انتخابی‌ام باشم و نماینده‌ای باشم که به آن افتخار کنم و به هر طریق نقشی در آبادنی و رفاه مردم کشورم ایفا کنم.

<div><span><span></span></span></div>		<div>ادمه دارد</div>
<span></span>		
پی‌نوئیس: <p>۱۰۳ – «عیات بهبود اراضی فدرال" (فیلدا) در سال ۱۹۵۶ تأسیس یافت. این آمیت، آژانس دولتی بود که روند اسکان روستاییان فقیر در مزارع خشک شده در مناطق جدید الاحداث را مامانده‌می کرد.</p> ۱۰۴ – صحن پارلمان مالزی.		

سفر دونالد ترامپ به عربستان سعودی، به سرخط خبری بسیاری از رسانه‌های منطقه ای و فرامنطقه ای تبدیل شد. آنچه اما در این میان بیش از موضوعات دیگر توجه رسانه‌ها و کارشناسان را به خود جلب کرد، در کنار اظهارات تند ترامپ و رکس تیلرسون وزیر خارجه آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران، یک قلم قرارداد تسلیحاتی ۱۱۰میلیارد دلاری از مجموع حدود ۲۸۰میلیارد دلار قراردادهایی بود که میان عربستان و آمریکا منعقد شد.اولین سفر رئیس جمهوری جدید ایالات متحده آمریکا به آسیای جنوب غربی و مشخصا عربستان سعودی اما از زوایای متعددی قابل بررسی و ارزیابی است.

**اول: بسترسازی انجام این سفر**
همانگونه که در ایام تبلیغات انتخابات ریاست جمهوری آمریکا به دفعات شاهد بودیم، موضع دونالد ترامپ درباره روابط دوجانبه با عربستان سعودی موضعی کاملاً سخت و دور از انتظار بود، چنانچه بارها از هزینه بر بودن ارتباط با عربستان یاد کرد و تداوم آن را در مجموع به سود کشورش ندانست. این موضع همان چیزی بود که درباره آل سعود به ویژه پس از اجرایی شدن برجام از آن احساس خطر کسوده و معنی آن را تنها ماندن در مقابل قدرت و اقتدار جمهوری اسلامی ایران در منطقه ارزیابی می کرده‌یمن مسئله سبب شد تا سپس از روی کار آمدن ترامپ، درباره سعودی طرفیت‌های خود را برآی و به دست آوردن دل ترامپ به کار گیرد.
سفر محمد بن سلمان جانشین ولیعهد و وزیر دفاع سعودی به آمریکا همان اتفاقی بود که سعی شد از رهگذر آن، بسترهای لازم برای تغییر نظر ترامپ فراهم شود.
حقیقت این است که منتخبان مردم باید با جدیت با موقعیت خود به عنوان نماینده برخورد کنند زیرا رای دهندگان به قدرت رای خود کاملاً پی برده‌اند. هنگامی که در نخستین نشست پارلمان در "گو‌الامپور" شرکت کردم و خود را در حضور شخصیت‌های برجسته‌ای چون "رنکو عبدالرحمان" (نخست وزیر) و دیگر اعضای دولت – که شناختی از آنها نداشتم زیرا تازه وارد پارلمان شده بودم و یک فرد عادی در در دینف‌های عقبی [حزبی] بودم – یافتم، به موقعیت جدید خود پی بردم. از این جایگاه به نظرم رسید که اعضای دولت(وزرا) طبقه خاصی از آنها تشکیل می‌دهند. هر یک از آنها پلاکی فلزی داشتند که روی آن کلمه "وزیر" حک و روی پلاک اتومبیل آنها نصب شده بود. پرچم کشور و پرچم حزب نیز با افتخار بر فراز دو گلگیر اتومبیلشان در اهتزاز بود. این صحنه ها تأثیر فراوانی بر من گذاشت و فهمیدم که رسیدن به مقام وزارت یک دستاورد به شمار می‌رود.

دوره پارلمان از سال ۱۹۶۶م. تا ۱۹۶۹م. سرشار از حوادث بود زیرا شاهد جدایی سنگاپور از مالزی و پایان بخشیدن به رویارویی‌های لادونی و سقوط "سوکارنو" و تولد "اسه آن" بود. همچنین شاهد درگیری‌های فزاینده‌ای میان چینی‌ها و مالایایی‌ها بود که در انتخابات عمومی سال ۱۹۶۹م. به اوج خود رسید و نزدیک بود کشور را بر پا دهد. به نظر بسیار هیجان انگیز بود که نظاره گر همه این حوادث تاریخی در محض "رایکات" در پارلمان بودم. مشارکت داشتن هرچند با نقشی کوچک در این حوادث ارضای شخصی بیشتری به دنبال داشتم و توانستم دیدنشه ها و دیدگاه‌های خود را در مهمترین نهاد قانونگذاری کشور بیان کنم و برآن بوم تا عضو فعالی در پارلمان و حوزه انتخابی‌ام باشم و نماینده‌ای باشم که به آن افتخار کنم و به هر طریق نقشی در آبادنی و رفاه مردم کشورم ایفا کنم.

<div><span><span></span></span></div>		<div>ادمه دارد</div>
<span></span>		
پی‌نوئیس: <p>۱۰۳ – «عیات بهبود اراضی فدرال" (فیلدا) در سال ۱۹۵۶ تأسیس یافت. این آمیت، آژانس دولتی بود که روند اسکان روستاییان فقیر در مزارع خشک شده در مناطق جدید الاحداث را مامانده‌می کرد.</p> ۱۰۴ – صحن پارلمان مالزی.		

استفاده حداکثری از این اتفاق به ویژه در عرصه رسانه ای و تبلیغاتی به کار گرفت. همین امر منجر به ارسال دعوت‌نامه برای حدود ۵۵کشور اسلامی شد تا از آنها برای حضور در نشست با حضور دونالد ترامپ در ریاض دعوت شود. البته، گران از این کشورها تعداد محدودی از سران کشورهای اسلامی حضور داشتند و عموماً در سطح وزارت خارجه شرکت کرده بودند. اما رسانه‌های وابسته به نظام سلطه همگام با نظرات دربار سعودی تمامی تلاش خود را برای عمق بخشی به فضای ضد ایرانی و ایران هراسانه این نشست بکار گرفتند. این عملیات رسانه‌ای به ویژه با توجه به مواضع تند شخص ترامپ و رکس تیلرسون وزیر خارجه آمریکا از خوراکی خوبی برخوردار شد.

**چهارم: بازی باخت – باخت آل سعود**

شاید در ظاهر امر ایگونه نشان داده شد که به هر حال عربستان سعودی با یک مانور قدرت در جنوب غرب آسیا توانست اولاً در تشدید فضای ضد ایرانی موفق عمل کند و بار دیگر ایالات متحده آمریکا را به عنوان پشتوانه بزرگ خود در فرآیندهای منطقه ای معرفی کند، اما آنچه در حقیقت ماجرا رخ داده این استست که آمریکا بار دیگر با فریب آل سعود، این کشور را به پنهان یاری رسانی در برابر ایران تا آنجا که مسیر بوده دوشیده و با تقویت فضای توحمی حکام سعودی نسبت به شخص بن سلمان به نمایندگی از آل سعود قول همه حور همکاری را به ترامپ داد تا در عوض آن کاخ سفید تمام قد از عربستان در برابر ایران و محور مقاومت در منطقه حمایت کند .

**دوم: شروط ترامپ برای تغییر نظر**

چنانچه از همان ابتدا هم پیش بینی می شد، مخالف خوانی ترامپ در ایام تبلیغات انتخاباتی بیش از آنکه واقعی است، از سوی در نقد رفتار مومکرانها و در جهت جلب آراء منتقدان بود و از سوی دیگر بازار گرمی بود تا بتواند بیش از پیش آل سعود را در مسیر حاتم بخشی کاملان دلارهای نفی ترغیب کند؛ تاکتیکی که به بهترین شکل ممکن جواب داد. لذا ترامپ با همان روحیه کاسب کارانه و تاجر مسلکی که همگان از او سراغ دارند، از همان ابتدا شرط تداوم

رابطه با عربستان را تضمین منافع اقتصادی عنوان کرد و در سخنان مختلف خود بر ضرورت سرمایه گذاری‌های سنگین آنها در آمریکا سخن گفت.

**سوم: فضا سازی آل سعود برای بهره‌برداری سیاسی از این سفر**

دربار آل سعود که با پذیرش این سفر از سوی آمریکا شاید یکی از مهمترین اژروهای خسود ر در دوران جدید حاکمیت ایالات متحده آمریکا برآورده می دی، تمامی تلاش خود را برای

## روابط بین الملل

**قرارداد نظامی ۱۱۰ میلیارد دلاری یک شوی پرهیاهوی سیاسی**

# نشست ریاض؛بازی ساده‌ترامپ برای دوشیدن «سلمان»



ریاض ضمن گزافه‌گویی‌های درباره ایران، قراردادی بالغ بر ۴۰۰ میلیارد دلار را با سران عربستان سعودی امضا کرد، قراردادی که ۱۱۰ میلیارد دلار آن به فروش اسلحه و تسلیحات نظامی از جمله تجهیزات تبدیل می‌شود. این قرارداد در پیمن، بحرین، عراق و سوریه بر زمین بریزد.درواقع،با توجه به ساختارهای داخلی نظام سیاسی عربستان به ویژه از نقطه نظر فرآیندهای مومکراتیک، این کشور اساساً توانایی تبدیل شدن به محور اقتدار در منطقه را ندارد، لذا ادامه این رفتارها متغی مطلوب حاکم سفید است و هیچ منتفی میسان و بلند مدتی را برای هیچ یک از کشورهای اسلامی متصور نیست.

**ششدار نظامیان ایران به ماجراجویی احتمالی سعودی‌ها**
عقد قرارداد فروش سلاح میان آمریکا و عربستان و اظهارات مقامات سعودی علیه ایران، از سویی رهبر معظم انقلاب، رئیس‌جمهوری و مقامات نظامی ایران بی‌پاسخ نماند و عواقب هر گونه فکر و خیال ماجراجویانه به سعودی‌ها گوشزد شد.مخبرانآینا نوشت: دونالد ترامپ یک روز بعد از برگزرای دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری ایران و آستانه سالاروز عملیات بیت المقدس و فتح خرمشهر به عربستان رفت و در

## با حضور حداکثری سهامداران تصویب شد

# اختصاص ۶۵۰ریال سود به هر سهم نفت پارس

که در سال ۹۲ اخذ شده بود.

۱۵- تغییر کاربری و اخذ مجوز ساخت واحدهای تجاری و مسکونی در زمین قورت داغی.
**اهداف مهم شرکت در سال ۱۳۹۶ که با تلاش و همکاری کلیه کارکنان امید تحقق آن را دارد:**

- الف -افزایش تولید و فروش نسبت به سال قبل.
- ب - سرمایه گذاری در ظرفیت های جدید.
- ج - سرمایه گذاری در بخش وانکارهای بنزینی و دیزلی با سطح کیفیت بالا.
- د -اجرای پروژه های keroiling , گاز خنثی و بوپلر.
- هـ -توسعه بازار با عرضه محصولات جدید و افزایش ظرفیت به منظور افزایش سهم بازار.
- و-توسعه بازارهای صادراتی برای محصولات نهایی از جمله انواع گریس.
- ز-اصلاح خطوط پرکن و بسته بندی محصولات.
- ح -توسعه فعالیت های تبلیغاتی به منظور احیای برند نفت پارس.
- برنامه های آتی تولید:**
  - برنامه های زیر برای سال ۹۶ در دستور کار واحدهای تولیدی قرار دارد:
    - اکاشی هزینه های بسته بندی با بکار گیری روش های نوین.
    - افزایش بهره وری.
    - تسهیلات باعیت.
    - بهبود مراحل ساخت روغن و گریس.
    - دبینهه سازی مصرف انرژی.
    - خ کاهش بهای تمام شده محصولات به منظور حضور در بازارهای صادراتی.

**در سال ۹۵ اقدامات ذیل انجام شده است:**
۱-تولید بیش از ۵۲میلیون لیتر روغن پایه و بیش از ۹۲ میلیون لیتر انواع محصول نهائی روغن جمعا به میزان ۱۲۵ میلیون لیتر که بالاترین میزان تولید شرکت نفت پارس از بدو تأسیس تاکنون بوده استست و تحقق صادرات بیش از ۲۸۰۸۹۸میلیون دلار در سال ۹۵.
۲-طراحی مجدد و اصلاح ظروف محصولات نهائی شرکت مطابق شرایط و نیاز بازار که موجب افزایش سطح کیفی و جلب توجه مشتریان گردید.
۳-اخذ مجوز بر دینگی از شرکت پخش و پالایش جهت عرضه بنزین در پمپ بنزین ها.
۴-تولید محصولات جدید برای ارتش.
۵-حادث تاییدیه داخلی و خارجی محصولات موتور و دریایی.
۶-عناجم تبلیغات محیطی وسیع تر به جهت معرفی بیشتر محصولات.
۷-برگزاری سمینار جهت تعویض روغنی ها به منظور معرفی محصولات به مصرف کننده نهائی و اعطای جوایز در قالب جشنواره.

- ۸-اجرای پروژه DBN و افزایش ارندمان تولید.
- ۹-انجام تعمیرات اساسی و به روز رسانی ماشین آلات و پالایشگاه.
- ۱۰-خرید ۴ دستگاه ماشین آلات بسته بندی جدید و نصب و راه اندازی آن در سال ۹۶.
- ۱۱-توسعه محصولات نهائی در بازارهای همسایه.
- ۱۲-توسعه محصولات جدید.
- ۱۳-مکانیزه کردن سیستم های تدارکات داخلی و ایجاد لیست تأمین کنندگان.
- ۱۴-تسویه اوراق صکوک در اردیبهشت ماه سال ۹۶ به ارزش ۱۰,۴۰۰,۰۰۰میلیون ریال

یادداشت	سال ۱۳۹۵	میلیون ریال	میلیون ریال
<b>درآمدهای عملیاتی</b>			
<b>بهای تمام شده درآمدهای عملیاتی</b>			
<b>سود خالص</b>			
<b>هزینه های فروش، اداری و عمومی</b>			
<b>هزینه مطالبات مشکوک الوصول</b>			
<b>سایر اقلام عملیاتی</b>			
<b>سود عملیاتی</b>			
<b>هزینه های مالی</b>			
<b>سایر درآمدها و هزینه های غیر عملیاتی</b>			
<b>سود عملیات در حال تمام قبل از مالیات</b>			
<b>مالیات بر در آمد</b>			
<b>سود خالص عملیات در حال تداوم</b>			
<b>سود (زیان) پایه هر سهم ناشی از عملیات در حال تداوم:</b>			
<b>عملیاتی –ریال</b>			
<b>غیر عملیاتی –ریال</b>			
<b>سود پایه هر سهم –ریال</b>			
<b>سود خالص</b>			
<b>سود انباشته ابتدای سال</b>			
<b>تعدیلات سنواتی</b>			
<b>سود انباشته ابتدای سال –تعدیل شده</b>			
<b>سود سهام مصوب</b>			
<b>افزایش سرمایه</b>			
<b>سود قابل تخصیص</b>			
<b>اندوخته قانونی</b>			
<b>سود انباشته پای سال</b>			

از آنجائیکه اجزای تشکیل دهنده صورت سود و زیان جامع محدود به سود سال و تعدیلات سنواتی می باشد، لذا صورت سود و زیان جامع ارائه نشده است.

یادداشت های توضیحی بخش جدایی ناپذیر صورت های مالی است.



## روابط بین الملل

**قرارداد نظامی ۱۱۰ میلیارد دلاری یک شوی پرهیاهوی سیاسی**

# نشست ریاض؛بازی ساده‌ترامپ برای دوشیدن «سلمان»

دو از صحنه روزگار حذف شدند. به گفته وی، امضای بستهٔ تسلیحاتی ۱۱۰میلیارد دلاری بین آمریکا و عربستان و توقافات تسلیحاتی آتی نه تنها کمکی به امنیت منطقه جنوب غرب آسیا نمی کند ، بلکه در جهت تا امن سازی منطقه و ایجاد تنش در این منطقه که قلب انرژی جهان است مورد استفاده قرار خواهد گرفت. سردار رمضان شریف مسئول روابط عمومی کل سپاه نیز با اشاره به مشارکت پرشور مردم ایران در انتخابات ریاست جمهوری متذکر شد: مشارکت مثالزدنی و امنیت ویژه داعش کشورهای اروپایی را تهدید و تا امنی برقرار کرد اما ایران را چندین بار تهدید کرد ولی حتی اجازه نزدیک شدن به مرزهای ایران را نداشتند که نشان از عظمت نیروهای مسلح نظام اسلامی و خیل عظیم بسیجیان و آمادگی آنها برای رویارویی با دشمنان است. امروز ایران اسلامی به آنچنان قدرت نظامی و اطلاعاتی رسیده که دشمنان حتی جرأت نزدیک شدن به مرزهای ایران را ندارند.سردار علی فضلی جانشین رئیس سازمان بسیج نیز گفت: خرید تسلیحاتی عربستان و شیوخ عرب منطقه برای ایستادگی مقابل انقلاب اسلامی است تا با توطئه بتوانند این انقلاب را به شکست بکشاند اما این آرزو را به گور می‌برنداز سوی دیگر سردار جلالی رئیس سازمان پداندت غیرعامل کشور می گوید: استراتژی ایران یک استراتژی دفاعی است و ما هیچگاه داوطلب جنگ نبوده ایم و هرگاه راجع به قدرت ملی صحبت می شود منظور آمادگی برای دفاع است و نمایش شهسهرک های موشکی و گوشه ای از تسوان نظامی، برای بهم زدن توافق هسته ای نبوده، علت این بود که دشمن سعودی فکر برتری و تفوق نظامی نداشته باشد و دچار اشتباه محاسباتی نشود. استراتژیست‌های نظامی می‌گویند هر ملتی که می‌خواهد صلح را حفظ کند باید آماده جنگ باشد و به عبارتی دیگر باید همیشه آمادگی دفع یک حمله برای یک ملت وجود داشته باشد. همچنین سردار حسین نجات جانشین سازمان اطلاعات سپاه نیز گفت: انتخابات ریاست جمهوری و شوراها با مشارکت ۷۳درصدی مردم و در امنیت کامل برگزار شد و ما این امنیت را مدیون خون شهدا هستیم. امروز ایران اسلامی در منطقه حرف اول را می زند و این اقتدار ملی در سایه تان که خداوند به اعتماد به جوانان انقلابی به دست آمده است و دشمن نیز این موضوع را به خوبی واقعا به دنبال افزایش دشمنان در خاورمیانه فکر جنگ با ایران را از سر خود دور کرده‌اند، به خاطر اقتدار ایران در منطقه و قدرت زبادارندگی کشور در زمین و هوا و دریاست.

**چرا اقدامات ترامپ در خاورمیانه، اشتباهی وحشتناک است**

زیر آفتاب خاورمیانه هیچ چیزی جدید نیست؛ جایی که تقریبا هر چیزی که با تمدن ارتباطی داشته در گام اول در آن جا شکل گرفته است: نوشتن، شهرها، کشاورزی، ستارهشناسی و کتابخانه‌ها. بنابراین برای هر کسی که از تاریخ خاورمیانه خبر دارد، خبرها دربرساره برنامه آمریکا برای ایجاد "یک ثانوی عربی" شبیه دژاواست.به گزارش ایسنا، روزنامه گاردین در گزارشی درباره تلاش واشنگتن برای ایجاد یک ائتلاف نظامی میان کشورهای عربی نوشته است: «در دههه ۱۹۵۰ه دوران اوج جنگ سرد، آمریکا با تلاش برای ایجاد "سازمان پیمان مرکزی" درگیر ایجاداتلافی مشابه بود اما این ائتلاف جدای از اینکه قرار بود کشورهای منطقه را علیه اتحاد جماهیر شوروی متحد کند تلاشی برای مقابله با مصر جمال عبدالناصر می بود. براساس گزارشی، ائتلافی که دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا از آن سخن می گوید پیش از آن که اتحادی از کشورهای عربی باشد، "اتحاد کشورهای سنی مذهب" برای مقابله با ایران خواهد بود.چنین برنامه‌ای علاوه بر گوش پادشاهان سنی کشورهای عرب حوزه خلیج‌فارس نخوا ششده تا تولیدکنندگان سلاح بتوانند صدها میلیارد دلار سیستم‌های پیشرفته تسلیحاتی به آنها بفروشند با وجود آنکه عدم توانایی آن‌ها در استفاده موثر از تسلیحاتی که هم‌اکنون هم دارند، بر همه روشن است. از آن سو این نوا از سوی اسرائیل، که بیش از هر چیزی به دنبال عدم توجه جهان عرب و جهانیان به شهنشاعت‌ها و ظلم‌هایی است که علیه مردم فلسطین انجام می‌دهد، تکرار می‌شود و هر روز تلاش می‌شود تا به ترس‌ها از ایران افزوده شود. اگر تفاوت‌های بسیار بزرگ میان قدرت و سلطه اتحاد جماهیر شوروی درخاورمیانه در دوران جنگ سرد است و ما هیچگاه داوطلب جنگ نبوده ایم و هرگاه راجع به قدرت ملی صحبت می شود منظور آمادگی برای دفاع است و نمایش شهسهرک های موشکی و گوشه ای از تسوان نظامی، برای بهم زدن توافق هسته ای نبوده، علت این بود که دشمن سعودی فکر برتری و تفوق نظامی نداشته باشد و دچار اشتباه محاسباتی نشود. استراتژیست‌های نظامی می‌گویند هر ملتی که می‌خواهد صلح را حفظ کند باید آماده جنگ باشد و به عبارتی دیگر باید همیشه آمادگی دفع یک حمله برای یک ملت وجود داشته باشد. همچنین سردار حسین نجات جانشین سازمان اطلاعات سپاه نیز گفت: انتخابات ریاست جمهوری و شوراها با مشارکت ۷۳درصدی مردم و در امنیت کامل برگزار شد و ما این امنیت را مدیون خون شهدا هستیم. امروز ایران اسلامی در منطقه حرف اول را می زند و این اقتدار ملی در سایه تان که خداوند به اعتماد به جوانان انقلابی به دست آمده است و دشمن نیز این موضوع را به خوبی واقعا به دنبال افزایش دشمنان در خاورمیانه فکر جنگ با ایران را از سر خود دور کرده‌اند، به خاطر اقتدار ایران در منطقه و قدرت زبادارندگی کشور در زمین و هوا و دریاست.

**چرا اقدامات ترامپ در خاورمیانه، اشتباهی وحشتناک است**

زیر آفتاب خاورمیانه هیچ چیزی جدید نیست؛ جایی که تقریبا هر چیزی که با تمدن ارتباطی داشته در گام اول در آن جا شکل گرفته است: نوشتن، شهرها، کشاورزی، ستارهشناسی و کتابخانه‌ها. بنابراین برای هر کسی که از تاریخ خاورمیانه خبر دارد، خبرها دربرساره برنامه آمریکا برای ایجاد "یک ثانوی عربی" شبیه دژاواست.به گزارش ایسنا، روزنامه گاردین در گزارشی درباره تلاش واشنگتن برای ایجاد یک ائتلاف نظامی میان کشورهای عربی نوشته است: «در دههه ۱۹۵۰ه دوران اوج جنگ سرد، آمریکا با تلاش برای ایجاد "سازمان پیمان مرکزی" درگیر ایجاداتلافی مشابه بود اما این ائتلاف جدای از اینکه قرار بود کشورهای منطقه را علیه اتحاد جماهیر شوروی متحد کند تلاشی برای مقابله با مصر جمال عبدالناصر می بود. براساس گزارشی، ائتلافی که دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا از آن سخن می گوید پیش از آن که اتحادی از کشورهای عربی باشد، "اتحاد کشورهای سنی مذهب" برای مقابله با ایران خواهد بود.چنین برنامه‌ای علاوه بر گوش پادشاهان سنی کشورهای عرب حوزه خلیج‌فارس نخوا ششده تا تولیدکنندگان سلاح بتوانند صدها میلیارد دلار سیستم‌های پیشرفته تسلیحاتی به آنها بفروشند با وجود آنکه عدم توانایی آن‌ها در استفاده موثر از تسلیحاتی که هم‌اکنون هم دارند، بر همه روشن است. از آن سو این نوا از سوی اسرائیل، که بیش از هر چیزی به دنبال عدم توجه جهان عرب و جهانیان به شهنشاعت‌ها و ظلم‌هایی است که علیه مردم فلسطین انجام می‌دهد، تکرار می‌شود و هر روز تلاش می‌شود تا به ترس‌ها از ایران افزوده شود. اگر تفاوت‌های بسیار بزرگ میان قدرت و سلطه اتحاد جماهیر شوروی درخاورمیانه در دوران جنگ سرد است و ما هیچگاه داوطلب جنگ نبوده ایم و هرگاه راجع به قدرت ملی صحبت می شود منظور آمادگی برای دفاع است و نمایش شهسهرک های موشکی و گوشه ای از تسوان نظامی، برای بهم زدن توافق هسته ای نبوده، علت این بود که دشمن سعودی فکر برتری و تفوق نظامی نداشته باشد و دچار اشتباه محاسباتی نشود. استراتژیست‌های نظامی می‌گویند هر ملتی که می‌خواهد صلح را حفظ کند باید آماده جنگ باشد و به عبارتی دیگر باید همیشه آمادگی دفع یک حمله برای یک ملت وجود داشته باشد. همچنین سردار حسین نجات جانشین سازمان اطلاعات سپاه نیز گفت: انتخابات ریاست جمهوری و شوراها با مشارکت ۷۳درصدی مردم و در امنیت کامل برگزار شد و ما این امنیت را مدیون خون شهدا هستیم. امروز ایران اسلامی در منطقه حرف اول را می زند و این اقتدار ملی در سایه تان که خداوند به اعتماد به جوانان انقلابی به دست آمده است و دشمن نیز این موضوع را به خوبی واقعا به دنبال افزایش دشمنان در خاورمیانه فکر جنگ با ایران را از سر خود دور کرده‌اند، به خاطر اقتدار ایران در منطقه و قدرت زبادارندگی کشور در زمین و هوا و دریاست.



دارائنها	یادداشت	۱۳۹۵/۱۲/۳۰	۱۳۹۴/۱۲/۲۹	<b>شرک نفت پارس (سهامی عام) ترانزنامه در تاریخ ۳۰ اسفندماه ۱۳۹۵</b>
<b>دارائیهای جاری:</b>	<b>میلیون ریال</b>	<b>میلیون ریال</b>	<b>میلیون ریال</b>	<b>بدهیها و حقوق صاحبان سهام</b>
<b>موجودی نقد</b>	۳	۹۴۵,۰۰۰	۳۴۵,۳۰۷	<b>بدهیهای جاری:</b>
<b>سرمایه گذار بیهای کوتاه مدت</b>	۴	۱۲,۷۵۰	۷,۵۱۳	<b>پرداختنی های تجاری و غیر تجاری</b>
<b>دریافتنی های تجاری و غیر تجاری</b>	۵	۳,۵۸۷,۸۱۱	۲,۰۶۰,۹۳۸	<b>مالیات پرداختنی</b>
<b>موجودی مواد و کالا</b>	۶	۱,۹۳۰,۶۶۷	۳۳۸,۶۰۷	<b>سود سهام پرداختنی</b>
<b>پیش پرداختها</b>	۷	۳۱۸,۹۷۲	۳۲۲,۲۷۵	<b>تسهیلات مالی</b>
<b>جمع دارائیهای جاری</b>		<b>۶,۰۴۸,۳۰۰</b>	<b>۴,۰۳۲,۵۳۸</b>	<b>پیش پرداختها</b>
<b>سرمایه گذار بیهای بلندمدت</b>	۸	۱۰۳,۶۷۱	۱۰۳,۶۷۱	<b>جمع بدهیهای جاری</b>
<b>دارائیهای ناشهود</b>	۹	۶,۵۸۹	۶,۹۲۲	<b>بدهیهای مالی بلندمدت</b>
<b>دارائیهای ثابت شهود</b>	۱۰	۱,۰۵۶,۵۸۹	۹۷۲,۸۲۶	<b>ذخیره هزایای پایان خدمت کارکنان</b>
<b>سایر دارائیها</b>	۱۱	۶۳,۱۰۵	۱۶۶,۱۷۱	<b>جمع بدهیهای غیر تجاری</b>
<b>جمع دارائیهای غیر جاری</b>		<b>۱,۲۳۰,۲۲۴</b>	<b>۱,۲۵۱,۶۰۰</b>	<b>جمع بدهیها</b>
<b>حقوق صاحبان سهام:</b>				<b>سرمایه</b>
<b>سرمایه</b>	۱۸	۱,۲۵۰,۰۰۰	۱,۲۵۰,۰۰۰	<b>اندوخته قانونی</b>
<b>اندوخته قانونی</b>	۱۹	۱۲۵,۰۰۰	۱۲۵,۰۰۰	<b>سایر اندوخته‌ها</b>
<b>سود انباشته</b>	۲۰	۸,۹۱۰	۸,۹۱۰	<b>سود انباشته</b>
<b>جمع حقوق صاحبان سهام</b>		<b>۲,۳۳۷,۹۹۶</b>	<b>۲,۳۳۷,۹۹۶</b>	<b>جمع حقوق صاحبان سهام</b>
<b>جمع بدهی‌ها و حقوق صاحبان سهام</b>		<b>۷,۲۷۸,۵۲۴</b>	<b>۵,۲۸۴,۱۳۸</b>	<b>جمع بدهی‌ها و حقوق صاحبان سهام</b>

یادداشت‌های توضیحی بخش جدایی‌ناپذیر صورتهای مالی است.







#### اخبار کوتاه داخلی

#### قهرمانی قنقیان در دوی بین‌المللی فرانسه

سریع‌ترین مرد ایران در رقابت‌های بین‌المللی فرانسه در دوی ۱۰۰ متر در جایگاه نخست ایستاد.

به گزارش ایسنا، حسن قنقیان، سریع‌تر مرد ایران که در اردو و مسابقاتی ماهی و مهدایی فرانسه به سر می‌برد، در دوی ۱۰۰ متر با رکورد ۱۰.۲۵ ثانیه به مقام قهرمانی رسید.

در این رقابت‌ها بعد از او دوندگانی از کشور آفریقای شـمالی با رکوردهای ۱۰.۲۸ و ۱۰.۲۹، ۱۰.۳۲ و ۱۰.۳۳ در جایگاه دوم تا چهارم ایستادند.قنقیان به دلیل مصدومیت در بازی‌های کشورهای اسلامی از کسب مدال بازماند اما در تیم‌های بین‌المللی فرانسه توانست رکورد قابل قبولی را به ثبت برساند.

#### تیم بسکتبال با ویلچر ایران در رده هشتم جهان ایستاد

تیم بسکتبال با ویلچر زیر ۲۳ سال ایران با شکست برابر فرانسه و ایستادن در جایگاه هشتم، به کار خود در مسابقات قهرمانی جهان پایان داد. به گزارش مهر، آخرین دیدار تیم بسکتبال با ویلچر زیر ۲۳ سال ایران در رقابت های قهرمانی جهان، برای کسب جایگاه هفتم مقابل فرانسه در نورتون کانادا برگزار شد.ایران یکان تیم بسکتبال با ویلچر زیر ۲۳ سال ایران در این دیدار با نتیجه ۷۶ بر ۶۲ مقابل فرانسه شکست خوردند و به کسب جایگاه هشتم مسابقات منتهی گردند.

#### آغاز لیگ هفدهم فوتبال ایران از ۵ مرداد

مسئول مسابقات سازمان لیگ از آغاز هفدهمین دوره رقابت های لیگ برتر در روز ۵ مرداد خبر داد. سعید فاختی در گفتگو با سایت سازمان لیگ فوتبال ایران در مورد زمان آغاز رقابت های هفدهمین دوره لیگ برتر گفت : در برنامه پیشنهادی اولیه که به باشگاه ها ارائه کردیم قرار بود ۲۰ تیم‌راه لیگ برتر آغاز شود اما در درخواست و پیشنهاد باشگاه ها و سرمربیان هفدهمین دوره لیگ لیگ برتر با تأخیر و از روز ۵ مرداد‌ماه آغاز می‌شود و جلسه‌ای هم در خصوص برنامه‌های لیگ برتر با کارلوس کی روش سرمربی تیم ملی برگزار کردیم، وی در مورد زمان حضور تیم‌های لیگ برتری در جام حذفی گفت: جام حذفی برای تیم‌های لیگ برتری در تاریخ ۱۸ یا ۱۹ شهریور ۹۶ آغاز می‌شود و تیم‌های لیگ برتری از مرحله یک شانزدهم وارد این رقابت‌ها می‌شوند.

مسئول مسابقات سازمان لیگ در مورد زمان پایان لیگ لیگ برتر عنوان کرد: ۷ اردیبهشت ۱۳۹۷ هفدهمین دوره رقابت‌های لیگ لیگ برتر به پایان می‌رسد و در تاریخ ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۷ هم فینال جام حذفی را برگزار خواهیم کرد.

**کی‌روش: به عنوان تویست به روزسینه نمی‌رویم**
سرمربی ایران در گفتگو با ساکنرت تأکید کرد ایران به عنوان تویرست به جام جهانی نخواهد رفت.

به جام جهانی ایستا و به نقل از ساکنرت، تیم ملی فوتبال ایران موفق شده است برای پنجمین‌بار حضور در جام جهان را به دست بیاورد. کارلوس کی روش چند روز بعد از این صعود تاریخی در گفت‌وگو با ساکنرت، گفت:صادقانه باید این را بگویم که کره و ژاپن یک قدم از ما جلوتر هستند. آن‌ها تجربیات پیش‌تری در فوتبال دارند و به همین خاطر به استانداردهای روز اروپا نزدیک‌تر هستند. این فاصله چیزی است که ما باید در مراحل آمادسازی آن را کم کنیم.کارلوس کی‌روش هم چنین ادامه داد: ما در ایران تیمی ساختیم که ۲۶ بازیکن آماده دارد و حتی بیش از این. ما سرمربی تیم ملی فوتبال ایران در پایان گفت: هدف و آرزوی من این است که به دور حذفی جام جهانی روسیه برسیم و برای این منظور هم تلاش خواهیم کرد. به هیچ وجه نباید از حضور در مرحله گروپ‌های راضی باشیم. باید جاه طلب باشیم و کار بزرگ فکر کنیم. ما به عنوان تویرست به روسیه گام نخواهیم گذاشت.

#### دعوت از ۱۶ بازیکن به اردوی تیم والیبال نوجوانان

سرمربی تیم والیبال نوجوانان ۱۶ بازیکن را به سومین مرحله اردوی آماده سازی این تیم برای حضور در رقابت‌ها جهانی بحرین دعوت کرد. به گزارش سایت فدراسیون والیبال، سومین مرحله اردوی آماده سازی تیم والیبال نوجوانان از امروز آغاز و تا اواسط تیرماه ادامه خواهد داشت. اسامی بازیکنان بدین شرح است:مرتضی شریفی،امیرمحمد،فاصلت‌خواه، امیرحسین نوتوخه، محمدحسین راستی، مهدی جلوه، علی طبری، احسان دانش‌دوست، محمدرضا کبی، امیرالهادی مهران هریض امام‌دوست، حسین سلیمان‌ناری،محمدعلی‌پور،مهدی جعفروند،سالار غنی‌ئی، بهمن باقری و عرفان غلام‌پور،محمد وحیدی به عنوان سرمربی، نوجوانان ملی‌پوش را در این اردو هدایت می‌کنند.بازدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی نوجوانان پس از ۱۹ سال جهان ۲۷ مرداد تا ۵ شهریور به میزبانی شهرشهر «منامه» بحرین برگزار می‌شود و تیم والیبال نوجوانان ایران با تیم‌های ایتالیا، مکزیک، چین و جمهوری چک هم‌گروه است.

## ۹۳درصد نسخ در مراکز تأمین اجتماعی الکترونیکی صادر می‌شوند

سرویس سیاسی –اجتماعی: عضو هیات مدیره سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به حذف دفترچه‌های بیمه کاغذی در مراکز ملکی سازمان تأمین اجتماعی گفت: اکنون بیش از ۹۳ درصد نسخ در مراکز تأمین اجتماعی به صورت الکترونیکی تولید می‌شوند.
محمدعلی همتی در گفتگو با ایسنا، درباره آخرین روند حذف دفترچه‌های بیمه در مراکز درمانی سازمان تأمین اجتماعی اظهار داشت:خوشبختانه در تمامی بیمارستان‌های تأمین اجتماعی دفترچه‌های بیمه عملاً حذف شده است و بیش از ۹۳ درصد نسخ در مراکز درمانی تأمین اجتماعی هم به صورت الکترونیکی تولید می‌شوند.
وی افزود: هنوز بخش کوچکی باقی مانده است که آن هم به دلیل یکسری مسائل اجرایی کار است که طی یک تا دو ماه آینده مرتفع خواهد شد.
عضو هیات مدیره سازمان تأمین اجتماعی با بیان این که عملاً تمام ۸۲ بیمارستان و ۲۶۵۰ مرکز درمان سربایی تأمین اجتماعی نسخه الکترونیکی تولید می‌کنند، تصریح کرد: برای حذف دفترچه بیمه اجتماعی هنگام مراجعه به مراکز درمان غیرملکی طرف قرارداد هم، طرح پایلوتی را در استان بزرگ کلید زدیم و کار با همکاران برخی متخصصان شروع شده است. در حال توسعه طرح پایلوت هستیم و تصور می‌کنم اگر کار خوب پیش برود این برنامه در یک تا دو دوساله در کل کشور قابل تعمیم باشد. البته نیازمند همکاری وزارت بهداشت و نظام پزشکی هستیم و تا کنون جلسات مختلفی هم در این زمینه برگزار کرده‌ام و

#### الگویای کوی‌کاشد

#### نامگذاری یک معبر به نام شهید آتش نشان

شهردار منطقه ۷ از تغییر نام معبری در خیابان سه‌پوردری شمالی، کوچه قزاقان به نام شهید حسین سلطانی یکی از شهدای آتش نشان حادثه پلاسکو خبر داد.

سعید طلوعی با اشاره به تدوین طرح دو فوریتی برای نامگذاری معابر نزدیک محل سکونت شهدای آتش نشان حادثه پلاسکو به منظور تسهیل از آنها، گفت: شهادت آتش نشانان فداکار، کار و فززندان ایران اسلامی را حافه آتش سوزی و ریزش ساختمان پلاسکو قلب تمامی ملت ایران را داغدار کرد. که ملت کردشناس و مسئولان نظام مقدس جمهوری اسلامی فداکاران این فرزندان دشتی و شجاع به ویژه آتش نشان شهید حسین سلطانی را فراموش نخواهند کرد.

#### افتتاح فاز ۴ پروژه تقاطع‌های غیرهمسطح بلوار ارتش با امام علی(ع)

فاز چهار از پروژه تقاطع‌های غیرهمسطح بلوار ارتش با بزرگراه‌های امام علی(ع) و شهید صیاد شیرازی امروز هم‌زمان با ایستگاه مترو شهید محلاتی مورد بهره برداری قرار می گیرد.

بلاا گفت: بلای دوربرگردان غرب به غرب و شرق به شرق بلوار ارتش و همچنین مسیرهای جنوب به شرق و شرق به جنوب تقاطع بزرگراه امام علی(ع) با بلوار ارتش صبح امروز، به بهره برداری می‌رسند.بگفته وی رانندگانی مسیر جنوب به شرق تقاطع بزرگراه امام علی(ع) با بلوار ارتش، با توجه به توسعه بزرگراه امام علی(ع) تا جنوبی ترین مناطق پایتخت سبب تقویت ارتباط بزرگراهی جنوب تهران به شمال شرق آن و همچنین مبادی خروجی مرتبط با بزرگراه ارتش خواهد شد؛ به این دلیل بگردان کشایش ترافیکی سبب تسهیل دسترسی به مناطق مسکنی شرق بزرگراه ارتش، لشکرک و لواسانات خواهد شد.

#### برگزاری ویژه برنامه‌های فراغت شهروندان تهران

مسئولان امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران از برگزاری ویژه برنامه‌های اوقات فراغت شهر تهران با عنوان داستان تابستان سال ۹۶ رویکرد آموزشی، آموزشی و فرهنگی خبر داد.

مجنی عبدالله در نشست شورای معاونان امور اجتماعی و فرهنگی مناطق ۲۲گانه شهرداری تهران با تشریح پیش نویس ویژه برنامه های اوقات فراغت شهر تهران اظهار داشت: این برنامه‌ها در محورهایی سبک زندگی، هویت و مدیریت تغییرات فرهنگی در جهت تحقق اهداف سال ۱۸ گانه شهرداری تهران در ایام تابستان انجام اجرا می‌شود.وی با تأکید بر غنی بخشی و غنای محتوایی در برنامه‌های اوقات فراغت شهروندان با بهره گیری از ظرفیت‌های محله ای افزود: این برنامه ها با افزایش ارتقای سطح مسطح همبستگی و نشاط اجتماعی شهروندان و تقویت کانون کفر خانواده در محورهایی بازی باور، اخلاق ملاری، خانواده محوری و توانمندسازی ظرفیت‌های محلی از جمله مدیریت محله تشکیل‌های مردم داند، هیئات مذهبی و … اجرا می‌شود.

# قهرمانی مقتدرانه کشتی فرنگی جوانان در آسیا با ۵ طلا و ۲ نقره



برخوردار بود و فشرده‌گی رقابت‌ها با ۴ یا ۵ تیم که در کادر فنی و مسئولان فدراسیون خسته نباشید می‌گویم، این موفقیتی به جامعه کشتی کشور و مردم عزیزمان هم تریبک غرض می‌کنم.او درباره سطح کیفی این رقابت‌ها هم خاطرنشان کرد: سطح مسابقات خیلی خوب بود. تیم‌های قزاقستان، قرقیزستان، ازبکستان مثل همیشه با ترکیبی خوب با به این رقابت‌ها گناشتند و علاوه بر آن کشورهای کره جنوبی، ترکمنستان و هند هم با تک ستاره‌های خود حرف‌های زیادی برای گفتن داشتند.

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان در پایان گفت:

## تیم جودو کارگران ایران قهرمان جهان شد

علی اکبری در فینال مغلوب قهرمان جهان شد و به مدال نقره رسید و در وزن ۱۳۰ کیلوگرم محسن هادی به مدال برنز رسید.

تیم ملی جودو کارگران ایران در پایان پنجمین دوره مسابقات جهانی کارگران در کشور لیتونی با کسب شش مدال طلا یک پرتو در این برنامه به عنوان برنز مسابقات جهان رسید.
پایان می‌رسد. کاروان ورزش ایران با ۱۹ تیم در قالب ۱۱ ورزشی و کشتی تک تیم ۱۹۵ مربی، سرباست و ورزشکار در این رقابت‌ها حضور یافته است.

## کیناوش رستمی با نظارت فدراسیون دست به وزنه می‌شود

رستمی به بحث و گفتگو پرداختند و در نهایت به توافق رسیدند.بر اساس این توافق فدراسیون وزنه برداری امکانات و تجهیزاتی که مورد نیاز این قهرمان برای آماده سازی و حضور موفق در رقابت های جهانی داشته باشد را فراهم می کند تا ملی پویش دسته ۸۵ کیلوگرم در تیم ملی وزنه برداری همراه یک مربی که مورد تأییدی وی و فدراسیون وزنه برداری باشد.تجربیات خود را مجدداً آغاز کند. این برنامه تا مسابقات جهانی ادامه دارد.همچنین رستمی می بایست در روز مان که فدراسیون و ستاد ملی مبارزه با دوپینگ(نادو) تعیین کند، مهیای آزمایش دوپینگ باشد. هرگونه ارتباطی با اردوهای تیم ملی باید از طریق فدراسیون صورت گیرد. رستمی می بایست یک قرارداد رسمی با حفظ تمامی مقررات جاری با فدراسیون منعقد کند.در نهایت ، توافق شد رستمی طی ۱۰ روز آینده یک نفر را به عنوان مربی مورد رونق خود معرفی کند. در ادامه این نشست مسعود قاسمی سرپرست تیم ملی بزرگسالان شد.پروژه کامل برنامه های خارج از تهران مورد موافقت قرار گرفت(هفته اول اردوهای تیم ملی در تهران و پس از ماه مبارک رمضان روز پنجمینه برگزار شد. اعوضی شورای فنی با کیناوش



بیست و ششمین جلسه شورای عالی فنی با تصمیمات مهمی در حوزه مربوط به تیم ملی وزنه برداری بزرگسالان که رقابت های جهانی ۲۰۱۷ آمریکا را پیش رو دارد همراه بود.
به گزارش سایت فدراسیون وزنه برداری، نشست مهمی که مهمترین خروجی اش، شرایط بازیکنان، حضور و حضور مشروط کیناوش رستمی قهرمان و رکورددار وزنه برداری جهان و المپیک به تمرینات اردویی بود. در ابتدای این نشست که روز پنجمینه برگزار شد، اعوضی شورای فنی با کیناوش

## راه اندازی مراکز درمان اعتیاد کودکان خیابانی

#### بدرسرپرست وی سرپرست

سرویس سیاسی – اجتماعی: رئیس مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور از گسترش مراکز درمان اعتیاد افراد زیر ۱۸ سال در کشور خبر داد و گفت: برای درمان اعتیاد کودکان خیابانی ۷۸ مرکز بدرسرپرست و بی سرپرست که در استان تهران، تهران، مازندران، قزوین و البرز ایجاد شده است، پس از آن یک مرکز در خراسان جنوبی و یک مرکز در تهران راه اندازی می‌شود. وی تأکید کرد: این مراکز مربوط به کودکانی است که سرپرست مؤثری ندارند یا بی سرپرست و بدرسرپرست هستند . اگر کودک زیر ۱۸ سال مثل دانش آموزانی که خانواده آنها در محله های فاخر زندگی می‌کنند، اما شرایط مالی آنها برای پرداخت هزینه های درمان اعتیاد کودکان بهزیستی استقرار پیدا کردند و خدمات توانشدهی و مدرکای برایشان انجام و مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی به آنها آموزش داده شد؛ تا جایی که در خارج این مراحل، کودکان دیگر دچار رفتار اعتیادگونه بلکه مانند یک کودک معمولی بی سرپرست و بدرسرپرست می‌شوند. وی افزود: در صورت صلاحیت خانواده، کودکان را به سایر خانواده‌ها بازگرداند و در غیر این صورت به مراکز نگهداری کودکان بی سرپرست و بدرسرپرست سازمان ارجاع می‌شوند.رئیس مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد بهزیستی در ادامه تصریح کرد: پس از تجزیه و مطالعات مرکز درمان اعتیاد افراد زیر ۱۸ سال در زاهدان ، فوایده هزینه‌ها،

## وزیر بهداشت: نیاز به وحدت و همدلی داریم

وزیر بهداشت ضمن تأکید بر اهمیت حفظ وحدت و همدلی در کشور، گفت: دشمنان نظام جمهوری اسلامی حداقل از نظر مادی، مقتدر هستند. بنابراین عقل حکم می‌کند که در منطقه آشوب زده‌ای مانند خاورمیانه، همه با هم باشیم و وحدت و همدلی وجود داشته‌باشد و از همه ظرفیت‌ها استفاده‌شود.
به گزارش ایسنا، دکتر حسن هاشمی در ضیافت افطاری کارکنان فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اظهار کرد: در حال حاضر در برخی از محیط‌های دانشجویی، حرکت‌هایی مانند حرکت احوال انقلاب اسلامی می‌بینم اما کشور هزینه‌های زیادی کرد تا ما اصلا

# آگهی استعلام ارزیابی کیفی RFQ نوبت دوم

ردیف	شماره استعلام	موضوع استعلام ارزیابی کیفی	شرایط داوطلبین
۱	۹۶/۱۸۵	انجام عملیات آماده سازی، باطله برداری و استخراج بوسیت از معادن روی ۳۰۳ شرکت آلومینای ایران	الف-در اختیار داشتن امکانات (فنی و مهندسی، عملیاتی و اجرایی، مدیریتی، توانایی مالی، توانایی در تأمین ماشین آلات و تجهیزات و ابزار آلات) اجرای کار و تجزیهات مفید و کیفی در زمینه کار موضوع مناقصه.
۲	۹۶/۱۸۶	انجام عملیات آماده سازی، باطله برداری و استخراج بوسیت از معادن آلومینی ۳۰۳ شرکت آلومینای ایران	ب- ارائه گواهینامه صلاحیت معتبر از مراجع ذصلاح در یکی از رشته های مورد درخواست به شرح اسناد مناقصه (به شرط داشتن ظرفیت کاری آزاد و خالی)
۳	۹۶/۱۸۷	انجام عملیات خردایش، هکنن سازی، بارگیری و حمل بوسیت و راهبری تأسیسات سردی و سنگ شکن متعلق به شرکت آلومینای ایران	

۱) نام و نشانی مناقصه گزار: شرکت آلومینای ایران وابسته به سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران.
۲) مهلت خرید و در یافت اسناد مناقصه : تا تاریخ درج آگهی نوبت دوم ( مورخ ۱۳۹۶/۲/۲۷) به مدت ۷ روز کاری (بجز ایام تعطیل) می باشد.
۳) نشانی محل دریافت اسناد مناقصه : استان خراسان شمالی – شهرستان جارجم – شرکت آلومینای ایران – واحد امور حقوقی و قراردادها در ضمت دریافت اسناد مناقصه از سایت شرکت آلومینا (www.iranaluminai.ir) نیز امکان پذیر می باشد.
۴) قیمت خرید اسناد: ۱/۰۰۰/۰۰۰ ( یک میلیون) ریال است که باید به شماره حساب فرایگر ۴۷۲۵/۸۵۸۰۰ نزد بانک تجارت شعبه جارجم کد ۴۷۲۵ به نام شرکت آلومینای ایران واریز گردد.
۵) نشانی محل تحویل اسناد: استان خراسان شمالی – شهرستان جارجم – دبیرخانه امور اداری شرکت آلومینای ایران.
توضیح اینکه: سایر شرایط، در اسناد مناقصه مشخص گردیده است و داوطلبین می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیش‌تر با شماره تلفن (۰۵۴۱-۵۸۳۲۶۰۰۰) تماس حاصل فرمایند.

**روابط عمومی شرکت آلومینای ایران**

# قهرمانی مقتدرانه کشتی فرنگی جوانان در آسیا با ۵ طلا و ۲ نقره

تیم ملی تیمی آماده بود و توانستیم نتایج قابل قبولی بگیریم. هر چند تایچونگ کشتی فرنگی ما پیش از این هاست و بچه‌ها باید به خودباوری بیشتری برسد تا این نتایج را در مسابقات جهانی هم تکرار کنند.

#### جوانان آزاد از امروز سر شاخ می‌شوند

همچنین رقابت های کشتی آزاد جوانان آسیا با معرفی برترین های کشتی فرنگی قهرمانی آسیا در چین تاییه ، از امروز به مدت دو روز در هشت وزن آغاز می شود.

مراسم وزن کشی وزن های ۵۰ و ۱۲۰ کیلوگرم عصر دیروز انجام شد تا دو کشتی گیر ایرانی در این وزن ها حریفان خود را بشناسند.

در رقابت های کشتی آزاد جوانان قهرمانی آسیا که ازامروز در شهر تایچونگ چین تاییه برگزار می‌شود که وزن ۵۰ کیلوگرم علسی فاختی در دور اول به مصاف (تایزیک سیدیپیکوف) از قرقیزستان می رود و در صورت پیروزی بر بر این حریف در مرحله نیمه نهایی و در رقابت های نایب نایبندگان کشورهای قزاقستان و چین تاییه مبارزه خواهد کرد. در این وزن شش کشتی گیر حضور دارند.

در وزن ۱۲۰ کیلوگرم هم ۹ کشتی گر به روی باسکول رفتند. شایان جلیل زاده پس از استراحت در دور اول، باید در دور دوم به مصاف «امیل آشیرعلیف» از قرقیزستان برود.

مراسم وزن کشی شش وزن ۵۵، ۶۰، ۶۶، ۶۶، ۸۴ و ۹۶ کیلوگرم ، امروزانجام می شود و این شش وزن فردا به مصاف حریفان خود می روند.

## جدال ایران و لهستان برای دفاع از اعتبار و نیم تگاهی به صعود

سرویس ورزشی تیم ملی والیبال ایران در دومین مسابقه خود در روی مسوم لیگ جهانی سال ۲۰۱۷ در حالی که مصاف لهستان می رود که دو تیم تاکنون در رقابت های مختلف شانزده بار با هم مسابقه داده اند. تیم های ایران و لهستان در طول تاریخ ۱۶ بار به مصاف هم رفته اند. ۶ پیروزی بوده است. آخرین رقابت رسمی دو تیم در هفته نخست لیگ جهانی (یکشنبه ۱۴ خرداد) در پی‌آورو ایتالیا بود که تیم ایران در جدالی تماشایی و ناآگاه به نیروی جوانی و درخشش معنوی نژاد وغفور



سه بر یک برلهستان غلبه کرد. امروز دو تیم ایران و لهستان در مسابقه دوم هفته سوم لیگ جهانی نسبت به یکدیگر به شناخت کاملتری رسیدند و باید بدین‌تفکرات انگیزور کلاوکویچ برای تیم ایران و فردیناندو دی جیورجی برای لهستان که نقش مهمی در تعیین نتیجه مسابقه خواهدداشت، چسبند.تیم ایران دراین دیدار برای اعتبار نام خود و همچنین نگاهي به صعود چاره ای جز در خانه خود بازی می کند. به مصاف قاسمی سرپرست تیم ملی بزرگسالان شد.پروژه کامل برنامه های خارج از تهران مورد موافقت قرار گرفت(هفته اول اردوهای تیم ملی در تهران و پس از ماه مبارک رمضان روز پنجمینه برگزار شد. اعوضی شورای فنی با کیناوش

رستمی به بحث و گفتگو پرداختند و در نهایت به توافق رسیدند.بر اساس این توافق فدراسیون وزنه برداری امکانات و تجهیزاتی که مورد نیاز این قهرمان برای آماده سازی و حضور موفق در رقابت های جهانی داشته باشد را فراهم می کند تا ملی پویش دسته ۸۵ کیلوگرم در تیم ملی وزنه برداری همراه یک مربی که مورد تأییدی وی و فدراسیون وزنه برداری باشد.تجربیات خود را مجدداً آغاز کند. این برنامه تا مسابقات جهانی ادامه دارد.همچنین رستمی می بایست در روز مان که فدراسیون و ستاد ملی مبارزه با دوپینگ(نادو) تعیین کند، مهیای آزمایش دوپینگ باشد. هرگونه ارتباطی با اردوهای تیم ملی باید از طریق فدراسیون صورت گیرد. رستمی می بایست یک قرارداد رسمی با حفظ تمامی مقررات جاری با فدراسیون منعقد کند.در نهایت ، توافق شد رستمی طی ۱۰ روز آینده یک نفر را به عنوان مربی مورد رونق خود معرفی کند. در ادامه این نشست مسعود قاسمی سرپرست تیم ملی بزرگسالان شد.پروژه کامل برنامه های خارج از تهران مورد موافقت قرار گرفت(هفته اول اردوهای تیم ملی در تهران و پس از ماه مبارک رمضان روز پنجمینه برگزار شد. اعوضی شورای فنی با کیناوش

سرویس سیاسی – اجتماعی: رئیس کمیته عمران شورای شهر تهران از ورود به موضوع ایمنی خط هفت خبر داد.
خط ۷ طولی ۲۲ کیلومتری و هفت ایستگاه فعال هفت گشته در مسافت مورد بهره برداری قرار گرفت اما از همان زمان از لحاظ میزان ایمنی اش و برخی مسائل دیگر مورد انتقاد قرار گرفت. ضعف سیستم هارکش بود.برای رادعی خروج و فرار اضطراری به فرارون نیاز و فعالیت روزانه سه ساعته این خط از جمله انتقاداتی است که از سوی اعضای شورایاعوان شده است.
سرخن‌ها و انتقادات در رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی به قدری افزایش یافت که اعضای شورای شهر خواهان تشکیل کمیته ای برای بررسی وضع ایمنی خط هفت شدند. هرچند هایل درویش

مدیرعامل مترو و واکنش به این انتقادات با برشمردن مزایای خط هفت گفت:است که آقدر این پروژه ساختن خط هفت بزرگ بوده است که برخی به انکار روی آورده اند.

از سویی دیگر و در پی طرح این موارد در آخرین جلسه شورای هماهنگی اشکری رئیس هیئت مدیره خط ۷ مترو تهران از صبح پیرپوز، صبحان شورا سرانجام دیروز از ورود این کمیته به موضوع یاد شده خبر داد و گفت: بر همین اساس اعضای کمیته عمران بودی برای بررسی ابعاد مختلف این انتقادها از این خط بازبید خواهند کرد تا ابهامات موجود، شفاف سازی شود.

شاگرای در ادامه افزود: نبود سیستم هوادهی و هواشکی مانند و همچنین فعالیت سه ساعته و آزمایشی این خط و همچنین نبود راه های خروج اضطراری مناسب از جمله ابهاماتی است که باید مورد

مداخله عامل مترو و واکنش به این انتقادات با برشمردن مزایای خط هفت گفت:است که آقدر این پروژه ساختن خط هفت بزرگ بوده است که برخی به انکار روی آورده اند.

از سویی دیگر و در پی طرح این موارد در آخرین جلسه شورای هماهنگی اشکری رئیس هیئت مدیره خط ۷ مترو تهران از صبح پیرپوز، صبحان شورا سرانجام دیروز از ورود این کمیته به موضوع یاد شده خبر داد و گفت: بر همین اساس اعضای کمیته عمران بودی برای بررسی ابعاد مختلف این انتقادها از این خط بازبید خواهند کرد تا ابهامات موجود، شفاف سازی شود.

شاگرای در ادامه افزود: نبود سیستم هوادهی و هواشکی مانند و همچنین فعالیت سه ساعته و آزمایشی این خط و همچنین نبود راه های خروج اضطراری مناسب از جمله ابهاماتی است که باید مورد

مدیرعامل مترو و واکنش به این انتقادات با برشمردن مزایای خط هفت گفت:است که آقدر این پروژه ساختن خط هفت بزرگ بوده است که برخی به انکار روی آورده اند.

## قانون مالیات‌های مستقیم

بنا به اختیارات حاصل از مفاد تبصره ماده ۱۰۰ قانون مالیات‌های مستقیم، به منظور تکریـم و جلب رضایت مودیان محترم مالیاتی و تسهیل و تسریع در قطعیت پرونده های مالیاتی صاحبان مشاغل، سازمان امور مالیاتی کشور آن دسته از صاحبان مشاغل گروه سوم\* ماده ۲ آیین نامه اجرایی موضوع ماده ۹۵ اصلاحی قانون مالیات های مستقیم (مصوب ۱۳۹۴/۰۴/۳۱) که میزان فروش کالا و خدمات سال ۱۳۹۵ آنها کمتر از ۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰ (پنجاه و شش میلیارد و ششصد و شصت و شش هزار و شصت و شش تومان) باشد، را از انجام بخشی از تکالیف مقرر در قانون حذف معاف کرده و مالیات مؤدیان

مذکور را به صورت مقطوع تعیین و وصول می نماید.

#### تجوه تعیین مالیات و پرداخت آن

میزان مالیات عملکرد سال ۱۳۹۵ برای صاحبان مشاغل گروه سوم که دارای شرایط فوق الذکر باشند، با افزایش (۸) درصد نسبت به مالیات قطعی عملکرد سال ۱۳۹۴ به صورت مقطوع تعیین و مبلغ آن برای مؤدیانی که امکان پرداخت یکجا، تا پایان خرداد ماه را ندارند، حداکثر تا (۴) ماه به صورت مساوی تقسیمی می گردد. برای بهره گیری از این تسهیلات، مؤدیان باید تقاضای خود را در همان مهلت تسلیم اظهارنامه یا تکمیل فرم مربوط در سامانه تسلیم اظهارنامه الکترونیکی (به نشانی www.tax.gov.ir) به سازمان امور مالیاتی کشور اعلام و فرم رسید دریافت نمایند. عدم پرداخت به موقع مالیات یا اقساط، مشمول جریمه موضوع ماده ۱۹۰ قانون مالیات‌های مستقیم خواهد بود.

مؤدیان که مالیات عملکرد سال ۱۳۹۴ آنها حسب مورد با اعمال مقررات از جمله مواد ۱۳۷ و ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم و یا ماده ۱۲۱ قانون برنامه پنجساله پنجم توسعه، محاسبه شده و یا در طی سال ۱۳۹۴ به صورت کامل فعالیت نداشته اند، ابتدا باید مالیات سال ۱۳۹۴ آنها بدون رعایت موارد مذکور محاسبه و سپس مبنای رشد مورد نظر (۸ درصد) قرار گیرد.

**\*توجه:** تسلیم اظهارنامه مالیاتی خارج از چارچوب تبصره ماده ۱۰۰ قانون مالیات های مستقیم برای عملکرد سال ۱۳۹۵ به معنای عدم تمایل مؤدی به استفاده از تسهیلات فوق الذکر است.

موارد خارج از شمول تبصره ماده ۱۰۰ قانون مالیات‌های مستقیم برای مالیات عملکردسال ۱۳۹۵

در موارد زیر مودیان، مشمول تبصره ماده ۱۰۰ قانون مالیات‌های مستقیم برای مالیات عملکردسال ۱۳۹۵ نمی شوند و برای اجتناب از جرائم مالیاتی باید اظهارنامه خود را خارج از چارچوب تبصره ماده قانونی موصوف در مهلت مقرر (پایان خرداد ماه) تسلیم نمایند:

۱- مؤدیانی که فرم مربوط را برای استفاده از تسهیلات تبصره ماده ۱۰۰ قانون مالیات‌های مستقیم، در مهلت مقرر قانونی (۱۳۹۶/۰۳/۳۱) تکمیل و به صورت الکترونیکی به سازمان امور مالیاتی کشور تسلیم ننمایند.

۲- مؤدیانی که متقاضی اعمال مقررات قانونی راجع به کسر جوجه از درآمد مشمول مالیات خود از جمله مفاد مواد ۱۳۷، ۱۶۵ و ۱۷۲ قانون مالیات‌های مستقیم درآمدم عملکرد سال ۱۳۹۵ هستند.

۳- کلیه صاحبان مشغله‌ای که فعالیت یا درآمد آنها به موجب قانون از پرداخت مالیات معاف است، از قبیل مشمولین مواد ۱۳۴ و ۱۴۲

و بند ل ماده ۱۳۹ قانون مالیات های مستقیم، موظف به تسلیم اظهارنامه مالیاتی هستند و در شمول تبصره ماده ۱۰۰ قانون مالیات‌های مستقیم قرار نمی گیرند.

**\*تذکره:** مودیان محترم می‌توانند با مراجعه به " راهنمای سریع تعیین گروه " در وبگاه سازمان امور مالیاتی کشور (www.Tax.gov.ir) و یاخسب به سوالات مطروحه، از گروه مالیاتی خود مطلع شوند.

**\*تذکره ۲:** آخرین مهلت تسلیم تقاضای استفاده از تسهیلات مالیات مقطوع تبصره ماده ۱۰۰ اصلاحی قانون مالیات‌های مستقیم تا پایان خرداد ماه سال جاری می باشد.

#### اخبار کوتاه خارجی

#### رونالدو: از فرار مالیاتی تا جدایی از رئال مادرید



مهاجم پرتغالی رئال مادرید یکی از جنجالی‌ترین هفته‌های دوران ورزشی خود را سپری کرد.

به گزارش مونود دپورتیوو، رستپانو رونالدو یکی از باترین هفته‌های زندگی‌اش را سپری کرد. ستاره پرتغالی رئال مادرید در یک هفته اخیر نامش تیتز اصلی روزنامه‌ها بود. خبرهای متنوعی از او در رسانه‌ها منتشر شد که از جمله می‌توان به قراردادهای نجومی، متهم شدن به فرار مالیاتی ۱۲۷ میلیون یورویی و احتمال جدایی از رئال مادرید اشاره کرد.روزنامه آس و El Confidential تایید کردند مهاجم پرتغالی با پیشنهاد نجومی ۲۰۰ میلیون یورویی ریسرود شده است. ابتدا اعلام کردند این پیشنهاد از یک تیم چینی است اما سپس نام منچستر یونایتد را عنوان کردند.پس از منتشر شدن این اخبار،دیروز روزنامه اسپانیایی مارکا نوشت: باشگاه رئال مادرید تلاش خواهد کرد رونالدو را آزاد کند تا او را از تصمیمش منصرف کند.

#### حادثه توربین پس از ۱۳ روز یک کشته داد

۱۳ روز پس از حادثه توربین در جزایر فینال لیگ قهرمانان اروپا یک خاتم جان خود را از دست داد.

به گزارش آس، در جریان فینال لیگ قهرمانان اروپا که بین دو تیم رئال مادرید و یونتوس برگزار شد در توربین اتفاق تلخی رخ داد. چهاروان ۱۲۰ میلیون پوندی نامی از دو مهاجم پرتغالی رئال مادرید جمع شده بودند که ناگهان یک فرد با اعلام وجود بمب در میدان موجب به وجود آمدن هرج و مرج شد و افراد زیادی در این حادثه آسیب دیدند. ۱۳ روز پس از این حادثه که خانم ۳۸ ساله که در این اتفاق به شدت آسیب دیده بود جان خود را از دست داد. ارتکا پولونی به علت آسیب‌دیدگی شدید مغزی پنجشنبه شب درگذشت. خانواده او قصد دارند اعضای او را هدیه کنند.در حادثه توربین هزار ۵۷ نفر مجروح شدند.هژوز عملان این حادثه مشخص نشده‌اند و پلیس ایتالیا به دنبال این افراد است.

#### آدیداس: امایه با ۱۲۰ میلیون نمی‌ارزد!

اریک آدیداس معتقد است جان با استعداد موانکا به اندازه رقمی که این روزها به او نسبت می دهند ارزش ندارد.
به گزارش مهر، مدافع اسبق تیم فوتبال بارسلونا که ملیتی فرانسوی دارد معتقد است کیلیان امایه، بازیکن موانکا که این روزها مشترین بازیادی کرده ۱۲۰ میلیون پوند نمی‌ارزد و همچنین گفته عتنامه مدافع دیگر جوان فرانسوی، برای ترکیب بارسلونا مناسب است.آدیداس در گفتگو با کاناسر گفت: موانکا بازیکنی است که اقیتمش ۱۲











رسول اکرم(ص):  
هر کس پر گذشت باشد،  
عمرش طولانی شود.

اعلام الدین

# خانواده

۳۱۶

شنبه ۲۷ خرداد ۱۳۹۶  
سال نودویکم - شماره ۲۶۷۴۵  
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

## تنی که دوست نداریم



بدن پیچیده و به شکل خستگی ناپذیری در حال خدمت است اما به دلایل زیادی ما ترجیح می دهیم به صدای مغزمان گوش بدهیم تا به بدن خود اعتماد کنیم.

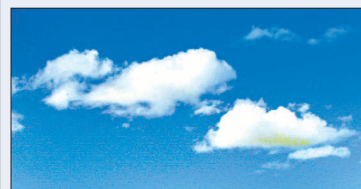
ما بدون هیچ تردیدی به صدای مغز گوش می دهیم و پیش فرض ها، دروغ ها و نقدهای اغلب خصمانه اش را می پذیریم.

وقتی موقع فکر کردن به بدن مان فرا می رسد، اجازه می دهیم باورها و پیش فرض های ذهنی مان همه چیز را تعیین کند.

در بیشتر موارد هم فراموش می کنیم آنچه در مغز ما می گذرد حاصل تلقین و آموزش های اجتماعی، کلیشه ها و عرف است. به همین دلیل است که بدن در محضر افکار و باورهایمان خجالت زده است.

در صفحه ۶ بخوانید

## پیک تکه آسمان



ای پروردگار

این منم ای پروردگار من، بر پیشگاه افتاده. این منم که بارگناهانم بر پشتم سنگینی می کند و گناهان عمرم را تبه ساخته است. این منم که از روی جهالت تو را عصبان کرده ام در حالی که تو سزاوار عصبان من نبودی. آیا تو ای خداوند، بر کسی که به درگاهت دست به دعا بردارد رحمت می آوری تا من در دعا مبالغت ورزم؟ آیا تو ای خداوند کسی را که به درگاهت اشک ریزد می آمرزی تا من به اشکباری شتابم؟ آیا تو ای خداوند کسی را که به خواری روی بر خاک درت نهد می بخشایی؟ آیا تو ای خداوند کسی را که شکایت بینوایی خویش به درگاه تو آرد درحالی که به تو توکل کرده است بی نیاز می سازی؟ ای خداوند آن را که جز تو بخشنده ای نمی یابد نومید مکن و آن را که جز تو از دیگری بی نیازی نجوید فرومگذار.

دعای شانزدهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## قاپ هشتک

## انگروه ناتمام خشونت های کلامی



صفحه ۷



تب کنگو چقدر ترسناک است؟

صفحه ۲



پیشنهاد سرانشیز: دلمه کاهو

صفحه ۴



پوست سالم با ۶ تغییر ساده در سبک زندگی

صفحه ۵



تعادل بین کار و خانواده

صفحه ۶

## روزه واقعی

در ماه رمضان چند جوان، پیر مردی را دیدند که دور از چشم مردم، غذا می خورد. به او گفتند: ای پیرمرد مگر روزه نیستی؟  
پیرمرد گفت: چرا روزه ام، فقط آب و غذا می خورم.  
جوانان خندیدند و گفتند: واقعا؟

پیرمرد گفت: بله، دروغ نمی گویم، به کسی بد نگاه نمی کنم، کسی را مسخره نمی کنم، با کسی با دشنام سخن نمی گویم، کسی را آزرده نمی کنم، چشم به مال کسی ندارم و... ولی چون بیماری خاصی دارم متأسفانه نمی توانم معده را هم روزه دار کنم. بعد پیرمرد به جوانان گفت: آیا شما هم روزه هستید؟ یکی از جوانان در حالی که سرش را از خجالت پایین انداخته بود، به آرامی گفت: خیر ما فقط غذا نمی خوریم.

## شاهین

پادشاهی دو شاهین کوچک به عنوان هدیه دریافت کرد. پس آنها را به مربی پرندگان دربار سپرد تا برای استفاده در مراسم شکار تربیت کند. یک ماه بعد، مربی نزد پادشاه آمد و گفت که یکی از شاهین ها تربیت شده و آماده

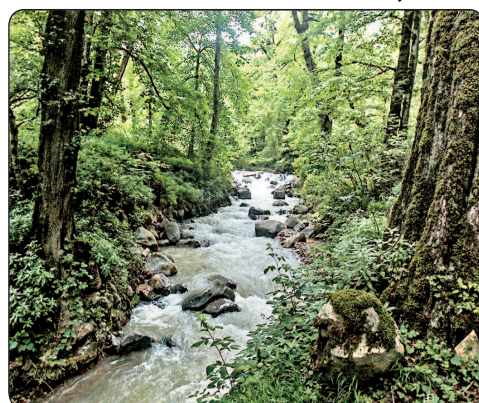
شکار است.

اما نمی دانم چه اتفاقی برای آن یکی افتاده و از همان روز اول که آن را روی شاخه ای قرار داده تکان نخورده است. این موضوع کنجکاوی پادشاه را برانگیخت و دستور داد تا پزشکان و مشاوران دربار، کاری کنند که شاهین پرواز کند.

اما هیچ کدام نتوانستند. روز بعد پادشاه دستور داد تا به همه مردم اعلام کنند که هر کس بتواند شاهین را به پرواز درآورد پادشاه خوبی از پادشاه دریافت خواهد کرد. صبح روز بعد پادشاه دید که شاهین دوم نیز با جلاکی تمام در باغ در حال پرواز است.

پادشاه دستور داد تا معجزه گر شاهین را نزد او بیاورند. درباریان کشاورزی متواضع را نزد شاه آوردند و گفتند اوست که شاهین را به پرواز درآورد. پادشاه پرسید: تو شاهین را به پرواز درآوردی؟ چگونه این کار را کردی؟ شاید جادوگر هستی؟

کشاورز که ترسیده بود گفت: سرورم، کار ساده ای بود، من فقط شاخه ای را که شاهین روی آن نشسته بود بریدم. شاهین فهمید که بال دارد و شروع به پرواز کرد. گاهی لازم است برای بالا رفتن، شاخه های زیر پایمان را ببریم...



طبیعت جاده گردشگری خلخال / عکس ها: ایرنا



## • یگانه خدای

دیگر حتما نام تب کریمه کنگو را شنیده‌اید. نامی که این روزها به شدت ترسناک شده و باعث شده مردم با اکراه گوشت مصرف کنند. تبی که هر سال عمولا شایع می‌شود اما امسال به نظر می‌رسد ابعاد آن گسترده‌تر است. وزیر بهداشت اعلام کرده که بروز موارد جدید این بیماری متوقف شده و الان می‌شود گفت که این بیماری تمام شده است. اما باید حواسمان باشد و با رعایت نکات بهداشتی مانع بازگشت این بیماری یا بیماری‌های دیگری که ممکن است از دام‌ها و گوشت تازه منتقل شود، شویم.

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو هر سال در فصل گرما شایع می‌شود و به گفته مقام‌های وزارت بهداشت از سال ۷۹ تاکنون یعنی طی ۱۷ سال گذشته، ۹۸۸ مورد ابتلا انسانی به بیماری تب کریمه کنگو در ایران وجود داشته که بیش از ۱۵۰ نفر از آنها فوت کرده‌اند و میزان مرگ ناشی از این بیماری در ایران حدود ۱۵ درصد است. به گفته رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، بیماری تب کریمه کنگو در ۳۰ درصد موارد حتی با اقدامات درمانی کشنده است. خوشبختانه داروی این بیماری در ایران موجود است و چنانچه زود تشخیص داده شود، قابل درمان است.

### از حیوان تا انسان

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو یک بیماری ویروسی است که از نوعی کته منتقل می‌شود و می‌تواند حیوانات اهلی و وحشی را مبتلا کند اما پرندگان بجز شتر مرغ در مقابل این ویروس مقاوم هستند.

البته انسان هم در صورت تماس با حیوان مبتلا یا کته آلوده به ویروس ممکن است مبتلا شود. این بیماری در حیوانات علامتی جز تب ندارد و برای همین در مراحل اولیه معمولا دامداران یا کشتارگاه‌ها متوجه آن نمی‌شوند.

اما در انسان این بیماری باعث سردرد، تب شدید، کمردرد و درد مفاصل و عضلات، دل درد، اسهال، استفراغ، قرمزی چشم و سرخی گونه، خونریزی (مثلا به صورت نقطه‌های ریز مثل سر سوزن یا خونریزی‌های وسیعتر یا خون دماغ) و یرقان می‌شود.

علائم بیماری هم یک تا سه روز بعد از نیش کته آلوده یا پنج تا شش روز بعد از تماس با حیوان آلوده ایجاد شده و بعد از چند روز بیماری وارد مرحله خونریزی می‌شود.

همین خونریزی هم خطرناک است و ممکن است منجر به مرگ شود. چون خونریزی‌ها شدید و معمولا داخلی است و آسیب زیادی به بیمار

# تب کنگو چقدر ترسناک است؟



وارد می‌کند.

دامداران، کشاورزان، کارگران کشتارگاه‌ها، دامپزشکان و کارکنان بهداشتی و درمانی مانند بیمارستان‌ها بیشتر از سایر مردم در معرض ابتلا به تب کریمه کنگو هستند.

### گوشت بخورید اما معتبر و پخته!

بهترین راه برای مقابله با این بیماری پیشگیری است. این بیماری از راه خوردن گوشت حیوان ذبح شده منتقل نمی‌شود. ویروس این بیماری بیرون بدن از بین می‌رود و اگر کسی بلافاصله گوشت حیوان تازه ذبح شده را خام بخورد ممکن است مبتلا شود.

بنابراین می‌توانید گوشتی که مهر سازمان دامپزشکی را دارد بدون نگرانی مصرف کنید. از طرفی این بیماری از طریق گوشت پخته شده منتقل نمی‌شود. افراد شاغل در کشتارگاه‌ها و سردخانه‌های مواد گوشتی هم باید مراقب باشند چون به گفته محمد مهدی گویا زمانی که انسان با ترشحات و خون بدن حیوان آلوده تماس پیدا می‌کند، بیماری به صورت مستقیم منتقل می‌شود، اما در روش غیرمستقیم، کته‌ای که روی بدن حیوانات اهلی وجود دارد، از خون دام آلوده تغذیه می‌کند و آلوده می‌شود و چنانچه این کته، روی بدن انسان قرار گیرد، می‌تواند آلودگی را منتقل کند. اگر انسانی که ویروس را دریافت کرده،

در مواجهه با انسان دیگری قرار بگیرد، از طریق ترشحات خونی و بدنی خود، بیماری را منتقل می‌کند که این روش انتقال در بیمارستان‌ها رخ می‌دهد و کادر درمان در معرض این نوع ابتلا قرار دارند. به همین دلیل اگر در اطرافیان تان کسی به این بیماری مبتلا شده باید مراقب باشید.

رعایت بهداشت فردی تنها راه پیشگیری از ابتلا به بیماری است. در خانه‌ها باید حواستان باشد. حتما گوشت را از قصابی‌های معتبر تهیه کنید و گوشتی را بخورید که مهر تایید سازمان دامپزشکی را دارد.

تهیه گوشت از منبع نامطمئن احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد. توصیه دیگر اینکه وقتی گوشت را می‌خرید بلافاصله استفاده نکنید و بگذارید ۲۴ ساعت در فریزر باشد و بعد مصرف کنید. از خوردن گوشت‌های نیم‌پز یا جگر نیم‌پز خودداری کنید.

درست است که خطر تب کریمه کنگو کمتر شده اما در مواجهه با گوشت تازه همیشه باید حواسمان به نکات بهداشتی باشد. چون هم این تب ممکن است برگردد و هم ممکن است دچار بیماری‌های دیگری مانند انواع انگل‌ها، عفونت‌های میکروبی و مسمومیت شویم. کسانی که مصرف کننده گوشت هستند باید یادشان باشد که حتما گوشت را از مراکز معتبر بخزند که گوشت‌هایشان

مهمور به مهر دامپزشکی است. دام‌های زنده‌ای که معمولا توسط افراد متفرقه در شهرها فروخته می‌شود و نظارت دامپزشکی بر آنها نبوده ممکن است حامل و ناقل بیماری‌های مختلفی باشند. برای خرید گوشت خوب و سالم به این نکته‌ها توجه کنید:

گوشت باید به رنگ طبیعی یعنی صورتی مایل به قرمز باشد.

گوشت سالم هرگز نباید بوی غیر طبیعی مانند بوی تعفن یا ترشیدگی بدهد و باید خشک و بدون رطوبت باشد. باید سفت و حالت طبیعی داشته باشد.

گوشت باید تمیز و بدون خون مردگی، اثر ضربه، ذره‌های خارجی و لکه‌های غیرطبیعی باشد. شل شدن بیش از اندازه، لزج و چسبناک بودن گوشت، نشانه خرابی آن است.

وقتی رنگ گوشت از رنگ طبیعی، به سبز یا قهوه‌ای تغییر کند، آن گوشت مانده و فاسد شده است.

وجود لکه‌های کوچک سفید رنگ قارچی بر روی لاشه، نشانه فاسد بودن گوشت است.

ترشیدگی و تغییر طعم و مزه طبیعی گوشت، یک نشانه مشخص از فاسد شدن گوشت است.

وقتی هنگام پختن، بوی نامطلوب و بدی از گوشت به مشام برسد، از مصرف آن خودداری کنید

پس از اینکه گوشت را خریدید باید بلافاصله آن را در یخچال قرار داده و یا منجمد کنید. این عمل به حفظ تازگی گوشت و کاهش رشد باکتری‌ها کمک می‌کند. اگر گوشت تازه را در فریزر نگذاشتید باید ظرف یک تا دو روز آن را مصرف کنید. انجماد سریع و در فریزر با دمای زیر ۱۸- درجه سانتیگراد بهترین روش انجماد است.

نکات بهداشتی فقط برای مصرف کننده‌ها نیست. کسانی در کشتارگاه‌ها و قصابی‌ها کار می‌کنند باید مراقب خودشان باشند و نکات بهداشتی را رعایت کنند. تب مالت (بروسلوز)، تولا رمی، اریزیپیلوئید، سل پوستی، سیاه زخم و عفونت‌های پوستی، عوارض قارچی و توكسوپلاسموسیس بیماری‌هایی هستند که در اثر انتقال و ورود باکتری از گوشت آلوده یا تماس با احشای حیوانات ایجاد می‌شود.

آنها باید هنگام فعالیت از لباس کار مناسب برای جلوگیری از انتقال بیماری استفاده کنند که شامل کفش، کلاه، روپوش، ماسک و دستکش است. لباس‌های کار باید در پایان هر نوبت کاری تعویض شده و پس از شست و شو و ضدعفونی به روش مناسب برای استفاده در روز بعد آماده شود.

## تئاتر

### پارهای ساده

سالن تئاتر باران در تهران تا جمعه ۲ تیرماه هر شب ساعت ۲۱:۳۰ میزبان نمایش «پارهای ساده» است که به مدت ۸۰ دقیقه روی صحنه می‌رود.

این نمایش به کارگردانی سیدعلی هاشمی و براساس نمایشنامه‌ای از مهدی میرمحمدی ساخته شده و بازیگرانی مثل



سیمیا تیرانداز، الهام شکیب، کاوه خدانشناس، الناز شاهوردی، علی دستانپور، هاله گرچی، فرزانه سکوتی، رضا سخایی و شکوفه هاشمیان در آن نقش آفرینی می‌کنند.

«پارهای ساده» زندگی دختری به نام مهرناز را در تعطیلات نوروز مرور می‌کند. در این روزها روابط و برخوردها مهرناز با آدم‌های مختلف روایت می‌شود.

قیمت بلیت این نمایش ۳۰ هزار تومان است و برای دیدن آن باید به خیابان فلسطین، پایین‌تر از خیابان انقلاب، پلاک ۲۹۲ مراجعه کنید.

## سینما

### آشوب

این روزها می‌توانید فیلم سینمایی «آشوب» را در سینماهای کشور ببینید.

این فیلم به کارگردانی و تهیه‌کنندگی کاظم راست‌گفتار در سال ۱۳۹۴ ساخته شده و روایتگر داستان جوانی هنرمند و روشن فکر



است که در شرایط اجتماعی دوره خود (دهه ۱۳۲۰) نمی‌تواند برای پیشرفت زندگی‌اش از هنرش استفاده کند و به ناچار به سراغ راه‌های غیراخلاقی می‌رود.

در این فیلم کوروش تهامی، آتیلا پسیانی، یکتا ناصر، شهره لرستانی، فرهاد آبی، همایون ارشادی، امیرحسین صدیق، داریوش فرهنگ، محمدرضا هدایتی، ارژنگ امیرفضلی، نادر سلیمانی، رامین ناصر نصیر، نیما فلاح، فخرالدین صدیق شریف، داریوش کاردان، رضا فیاضی، سعید امیرسلیمانی، رضا بنفشه خواه، آشنا محرابی، لیلا اوتادی، میرطاهر مظلومی و غلامحسین لطفی بخشی نقش آفرینی می‌کنند.

## پیشنهاد هفته

در هفته پیش رو چند پیشنهاد گشت و گذار ویژه برای شما داریم. از سینماگردی تا تماشای تئاتر و کتابخوانی در کنار خانواده. پیشنهادهای ما را بخوانید و برای اوقات فراغت این هفته تان برنامه‌ریزی کنید.



بتکده می‌رفتیم خواسته مان برآورده می‌شد حتی با یک کاسه گندم.»  
- «راست می‌گویی من هم امسال هر چه عامر گفت نذورات بیشتری به بتکده بردم ولی هیچ فایده‌ای نداشت.»

طلیعه سرش را به طرف مخاطب‌ها می‌چرخاند به محض اینکه دهانش را باز می‌کرد تا جوابی بدهد اعتراض دیگری بلند می‌شد، در این بین ناگهان صدای بسیار بلندی همه را ساکت کرد: «کسی چه می‌داند شاید تمام وعده‌های صالح راست نباشد!»

نگاه‌ها بر صورت میثاق ثابت ماند، طلیعه گل‌وبیش خشک شده بود، ناباوری در پشت هاله از اشک پنهان شد. فهمیم آستین پیراهن میثاق را کشید و گفت: «پدر، خواهش می‌کنم.»

میثاق آستینش را با شدت از مشت فهمیم نوجوان بیرون کشید قدمی جلو آمد و با کلمات، تیر خشمش را بر قلب طلیعه نشانه رفت: «سالها صبر کردم من هم صالح را دوست داشتم ولی دوست داشتن من، حتی ایمان به او شکم زن و بچه‌های مرا سیر نکرد...»

فهمیم سرش را پایین انداخته بود، قلبش به شدت می‌تپید. یاد خواهر کوچکش افتاد که تا ده روز پیش امید به زنده ماندنش داشتند.

صالح هم بالای سرش دعا خواند، با دقت صورت زیبای صالح را برانداز کرده بود: موهای جوگندمی اش تا روی شانه‌هایش می‌رسید، ابروهای پرپشت و چشمان نسبتاً درشت و بینی استخوانی اش مانند سایر مردان حجر بود خیلی به دایی‌اش شباهت داشت ولی انبوه سبیل و ریش سیاه و سفید، او را از دایی‌اش متمایز می‌کرد، متانت و آرامشی داشت که در هیچ یک از مردان آن سرزمین که می‌شناخت حس نکرده بود.

صالح دعا می‌خواند و فهمیم محو تماشای صورت مهربان او بود، آن لحظه معنی حرف صالح را که بارها از زبان پدرش شنیده بود درک کرد: «هر کس تسلیم خواست پروردگارش شود آرامش در دلش خانه می‌کند.»

صالح به او نگاهی کرد و لبخند زد، دیوارهای خانه دلش محکم‌تر شد و تپش قلبش سریع‌تر. باورش نمی‌شد پیامبر خدا اینقدر به او نزدیک باشد، بی‌جهت نبود که پدرش به او ایمان آورده بود.

\* صمّاد: سنگ بسیار سخت. این صخره، بزرگ و مقدّس بود. روز اول سال اطراف آن جمع می‌شدند و قربانی می‌کردند. مردم درخواست کردند که صالح(ع) از آن شتری آبستن (یا با بچه) بیرون بیاورد.

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تاجهار شنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

## • نوشته: هانیه ضربایی قسمت اول

همه‌همه در سنگهای سخت اطراف صخره مقدّس صمّاد\* طنین انداخته بود. پس از مراسم قربانی هر ساله این اولین باری بود که تمام ساکنان سرزمین حجر یک جا جمع شده بودند. هر دو یاسه نفر با هم صحبت می‌کردند.

چشم‌های امیدوار گروه اندک مؤمنان به وسط صخره صمّاد، جایی که صالح وعده خروج شتر آبستن را داده بود دوخته شده بود. دو زن که فرزندانشان را در آغوش گرفته بودند همانطور که به صخره نگاه می‌کردند زمزمه کنان از یکدیگر پرسیدند: «چنین چیزی ممکن است؟!»

- «ممکن؟! عقلتان کجا رفته؟! دو زن فوری به پشت سر چرخیدند.

عامر همانطور که با ناخن لای دندانهایش را پاک می‌کرد و دست دیگرش را روی شال کمرش گذاشته بود، نگاه بی‌تفاوتش را به صورت زنها انداخت و گفت: «البته اگر عقلی داشته باشید!» دو زن به همدیگر نگاهی کردند و خشمشان را فرو خوردند کاری که نه تنها زنها بلکه تمام مردم حجر در برابر تندگوییهای سران قبایل نه گانه انجام می‌دادند.

- «وقتی زنان بی عقل ثمود پیشنهادهای سخاوتمندانه بزرگانشان را پشت گوش می‌اندازند، حرفهای صالح دیوانه را باور می‌کنند»

زنانی که حرفهای عامر را شنیده بودند همانطور سر جایشان ایستادند، ترس ریشه دوانده در وجودشان آنها را برجا میخکوب کرده بود. طلیعه بی‌پروا دو زن را کنار زد و رو در روی عامر ایستاد، با ابروهای گره خورده با صدای بلند گفت: «تو دیواره سر و کله ات دور و بر زنها پیدا شد؟! راحل پیراهنش را کشید و آرام گفت: «تو را به صالح قسم می‌دهم چیزی نگو.» زن دیگر فرزندش را جابه جا کرد و دهانش را نزدیک گوش طلیعه برد و گفت: «او را که می‌شناسی، بلایی سرت می‌آورد.»

طلیعه همانطور بر جا ایستاده بود، گویی خشم و کینه تمام زنها از چشمانش شعله می‌کشید با تندی گفت: «هی روی یا خاندان صالح را خبر کنم؟! عامر دستی به شکمش کشید و گفت: «دیگر زمان صالح سر آمده وقتی شتر افسانه‌ای از کوه در نیامد

# او بی گناه است



هیچکدامتان را نمی‌شناسم.» مرد و زن نگاهشان را از او می‌دزدیدند.

- «آوازه سرزمین حجر که مردانش با یک دست سنگها را روی هم می‌گذاشتند کجا رفته؟! به خاطر آفت چند ساله به ظلم این نامرها تن می‌دهید؟! چشم به کوه دوخته‌اید و در دل به صالح ایمان ندارید!»

مردی بلندقامت همچون سایر مردان ثمود گفت: «از چند سال پیش که صالح وعده عذاب داده آفت به جان محصولانمان افتاده، چطور به کسی ایمان بیاوریم که عامل تمام این بدبختی‌هاست؟! سایر مردم سرهایشان را به علامت تأیید تکان دادند. هر کس چیزی می‌گفت:

- «راست می‌گوید صالح بد یمن است.»

- «اگر دیگر از این حرفها نمی‌زد خدایان به عقلش آسیب نمی‌رسانند.»

- «هر چه نذر تنها کرده‌ایم اثر نداشته، خدایان هم خشمگین شده‌اند.»

- «تا قبل از وعده عذاب صالح هر وقت به

خاندانش هم رهایش می‌کنند و...» عامر کمی به طلیعه نزدیک شد و گفت: «آنوقت دیگر کسی از «جوانمردان ثمود» باقی نمی‌ماند تا...»

عامر صدایش را بالا برد: «از شما بی‌عقل‌ها حمایت کند آنوقت...» دستش را زیر چانه طلیعه گذاشت و با خنده فاتحانه‌ای گفت: «هر چقدر هم تو خوشگل گستاخ فریاد بزنی کسی به صدایت گوش نمی‌دهد.»

سپس قهقهه‌ای سر داد و دور شد. طلیعه با نفرت تـف بر زمین انداخت و موهای بافته اش را پشتش انداخت و گفت: «وقتی دهان تو و آن شکم گنده‌ها از خاک پر شود این ماییم که قهقهه خواهیم زد.»

کسانی که اطراف آن دو جمع شده بودند به یکدیگر نگاهی کردند به محض اینکه طلیعه به سمت آنها برگشت فوری به سمت کوه چرخیدند.

طلیعه بر صخره کوتاهی جلوی آنها ایستاد و گفت: «چرا شماها اینطوری شده‌اید؟! انگار

## کتاب

### وقت سکوت

کتاب وقت سکوت نوشته لوییس مارتین سانتوس ونداد جلیلی است که با ترجمه چشمه منتشر شده. منتقدان این کتاب را «بزرگ‌ترین دست‌آورد اجتماعی رمان



اسپانیا» «رمانی تکرار نشدنی» و از شاهکارهای رمان‌نویسی قرن بیستم نامیده‌اند و گفته‌اند مسیر رمان اسپانیایی را دگرگون کرده است. این رمان داستانی خطی متشکل از سه بخش کلاسیک معرفی، اتفاق و نتیجه است. پدرو شخصیت اصلی داستان است، یک پزشک محقق جوان در مادرید که اواخر دهه چهارم عمرش را می‌گذراند. وضعیت بد اقتصادی و اجتماعی جلوی پیشرفت تحقیقاتش را بر موضوع سرطان می‌گیرد که با استفاده از رده خاصی از موش‌ها انجام می‌شود. این موش‌ها از آمریکا آورده شده‌اند و به دلیلی نرخ مرگ و میرشان از میزان تولدشان بیشتر شده است و از دست رفته‌اند...

## موزه

### موزه جانور شناسی

موزه جانورشناسی کرج در سال ۱۳۰۷ توسط شادروان دکتر جلال‌افشار استاد گروه گیاه پزشکی پایه‌گذاری شد. این موزه دارای مجموعه جالبی از گروه‌های مختلف جانوری شامل پستانداران، پرندگان،



خزندگان، آبریان خصوصاً حشرات و گونه‌های زیان‌آور و یا مفید کشاورزی است. این موزه در حال حاضر با ۱۷ سالن، در دو طبقه شامل دو بخش علمی و عمومی بوده و مجموعه‌ای از جانوران مختلف، پوستر و عکس، همچنین مولاژهای گوناگونی از آناتومی اندام‌های درونی و بیرونی و غیره را در بر دارد. هویره، کالائوس، خرس بور، میمون تنبل، یوزپلنگ ایرانی و انواع جانوران بومی و غیر بومی که برخی از آنها مانند زرافه ببر بنگال و کرگدن جزو نمونه‌های منحصربه‌فرد و نادر جانوری هستند، در این موزه نگهداری می‌شود.

## گشت و گذار

### مازیچال

جنگل مازیچال یکی از جاذبه‌های طبیعت گردی کلاردشت و ایران است. چشم‌انداز بسیار زیبای روستای مازیچال با دیدی وسیع از رامسر تا چالوس، موقعیتی بی‌نظیر به این



دهکده کوهستانی بخشیده است. نامگذاری مازیچال به دلیل وجود درخت بلوط در این منطقه بوده است. در گویش محلی مردم منطقه، مازی به معنای درخت بلوط است و چال به معنای گودال و چاله؛ بنابراین مازیچال به گودال‌ها و دره‌هایی مملو از درختان بلوط (مازی) اشاره دارد که از قدیم در منطقه وجود داشته‌اند. حیات وحش مازیچال آن‌قدر غنی است که از خرس و سمور گرفته تا گرگ، مرال، شوکا، گوزن، گراز و شغال در آن پیدا می‌شود. این منطقه بکر و زیبا هیچ امکانات اقامتی یا رفاهی ندارد و باید از چادر کوهستانی مناسب و ضدباران، برای اقامت چندروزه استفاده شود.



## ۵۰۰ دنیای شیرینی

### شیرینی کشمش

#### ● مواد لازم:

پودر قند	۱۷۰ گرم
روغن جامد	۹۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
زرده تخم مرغ	۱ عدد
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
آرد	۱۵۰ گرم
کشمش	۵۰ گرم

#### ● طرز تهیه:



در ظرفی پودر قند را دوبار الک کنید و در ظرفی دیگر، آرد را دوبار الک کنید و کنار بگذارید. فر را روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد تنظیم و گرم کنید. حالا در ظرفی، روغن و پودر قند را بریزید و با همزن برقی هم بزنید تا مخلوط کرم رنگ

شود. تخم مرغ، زرده تخم مرغ و وانیل را به مخلوط اضافه کنید و با همزن برقی هم بزنید. سپس آرد را به تدریج به مخلوط بالا اضافه کنید و با لیسک هم بزنید. بعد کشمش را به آن بیافزایید و هم بزنید تا کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند. کف سینی فر را کاغذروغنی بپندارید. با قاشق از مخلوط بردارید و با فاصله مناسب از یکدیگر در سینی فر بچینید سپس سینی را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه در طبقه وسط فر گرم شده، قرار دهید تا شیرینی‌ها بپزند و لبه آنها طلایی رنگ شود. وقتی شیرینی‌ها سرد شدند آنها را جدا کرده و در ظرف بچینید.

## ۵۰۰ آشپزی سالم

### خوراک مرغ و سیب زمینی اسپانیایی

این خوراک خوش طعم و رنگ را می‌توانید به عنوان یک شام سالم تهیه کنید و از طعم آن لذت ببرید.

#### ● مواد لازم:

سیب زمینی	۶ عدد
سینه مرغ	۶۵۰ گرم
بادمجان	نصف یک عدد
گوجه فرنگی	۳ عدد
روغن زیتون	نصف پیمانه
پیاز	۱ عدد
سیر	۳ حبه
نمک و فلفل	به میزان لازم
ادویه مرغ	قاشق چای خوری
جعفری تازه	نصف پیمانه

#### ● طرز تهیه:



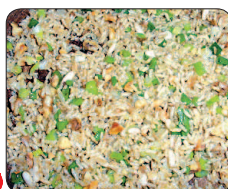
روغن زیتون را داغ کنید و سیر و پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید. داخل گوجه فرنگی‌ها را با قاشق خالی کنید و روی مواد بریزید. سپس بادمجان خرد شده را اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه تا

زمانی که حالت سوپ مانند و خوش عطر شود بجوشد. اکنون باقیمانده گوجه فرنگی‌ها را اضافه کنید و وقتی کاملاً نرم شدند، هم بزنید تا مخلوط شوند.

مواد را در میکسر ریخته و مخلوط کنید. سپس نمک و فلفل را اضافه کرده و در یک تابه دیگر باز هم کمی روغن زیتون بریزید و سیب زمینی خرد شده و مرغ‌های تکه شده را تفت دهید.

روی آن نمک و فلفل و ادویه بریزید و بگذارید سرخ شود تا قهوه‌ای رنگ شود.

سس گوجه و بادمجان را روی مرغ و سیب زمینی بریزید و اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد تا سیب زمینی و مرغ‌ها کاملاً مغز پخت شوند. سپس روی آن کمی جعفری بریزید و سرو کنید.



۳ قاشق سوپ خوری کره ذوب شده بریزید و چند عدد برگ کاهو روی آن قرار دهید.

دلمه‌ها را به صورت ردیفی روی آن چیده و وقتی تمام شدند یک بشقاب سنگین روی آنها قرار دهید تا هنگام پخت باز نشوند سپس بقیه آب گوشت و کره را از کناره‌های ظرف روی دلمه‌ها بریزید. در قابلمه را بگذارید و حرارت را زیاد کنید تا بخار آن بلند شود سپس حرارت را ملایم کنید و بگذارید دلمه‌ها به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزند.

آب جوش بپزید و آبکش کنید و آن را به همراه سبزی، به تابه حاوی گوشت اضافه کنید و هم بزنید. سبزی دلمه شامل گشنیز، شوید، ترخون، مرزه و جعفری از هر کدام به یک اندازه است. بعد از آن تابه را از روی گاز بردارید، از مواد به اندازه یک قاشق سوپ خوری برداشته و داخل برگ‌های کاهو بریزید سپس برگ‌های کاهو را مانند بقچه یا رول، محکم ببندید. بقیه مخلوط رانیز به همین شکل داخل برگ‌های کاهو ببندید. کف قابلمه ۲ تا

## ۵۰۰ پیشینه‌های آشپزی

### دلمه کاهو

دلمه‌ها با هر ترکیبی که تهیه شوند، خوش طعم و پرطرفدار هستند. اگر می‌خواهید دلمه جدیدی را تجربه کنید، دلمه کاهو گزینه خوبی برای شماست. سبک، ساده و در دسترس!

#### ● مواد لازم:

برگ کاهو	۵۰۰ گرم
لپه	۵۰ گرم
روغن مایع	به مقدار لازم
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپ خوری
پیاز داغ	۱۵ گرم
آب گوشت	۲۵۰ میلی لیتر
برنج	۲۰۰ گرم
سبزی دلمه	۲۰۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم
کره	۵۰ گرم

#### ● طرز تهیه

برگ‌های کاهو را شسته و در آب جوشی که به آن نمک افزوده‌اید بریزید تا به مدت یک دقیقه بپزند و نرم شوند. سپس آن‌ها را آبکش کنید. لپه را نیم پز کرده و به آن کمی نمک اضافه کنید و کنار بگذارید. گوشت را تفت دهید تا آب آن کشیده شود. سپس رب گوجه فرنگی را در همان تابه تفت دهید و لپه، پیاز داغ و زردچوبه را به آن اضافه کنید و به خوبی با گوشت مخلوط کنید. سپس کمی آب گوشت روی آن ریخته و اجازه دهید بپزد و غلیظ شود. برنج خیس شده را به مدت ۱۰ تا ۱۴ دقیقه در

## ۵۰۰ آشپزی خانوادگی سالم

### ادویه اصل را بشناسیم

که دارد، تشخیص داد. وقتی کمی از فلفل قرمز اصل را کف دست‌تان بریزید، تندی و خالص بودن آن باعث می‌شود دست‌تان بخارد و بسوزد و وقتی آن را نزدیک بینی‌تان می‌برید تا انتهای گلوی‌تان را می‌سوزاند. در فلفل قرمز تقلبی از پودر گوجه خشک شده، پودر پوست فندق خشک و بلوط و رنگ غیرمجاز شیمیایی استفاده می‌کنند. بیشتر فلفل‌های تقلبی هیچ تندی ندارند و انگار که نه انگار از آنها در غذا استفاده کرده‌اید و بیشتر به‌خاطر رنگ گوجه و فندق باعث می‌شوند رنگ غذای‌تان تغییر کند و نه اینکه تند شود.

#### فلفل سیاه

فلفل سیاه مثل فلفل قرمز تند و تیز نیست، اما به دلیل بوی خاصی که دارد خیلی راحت قابل تشخیص است. فلفل سیاه قیمت کمی ندارد. مثلاً در بازار بسته به نوع مرغوبیتش می‌توانید از کیلویی ۱۰۰ هزار تا ۱۵۰ هزار تومان پیدا کنید، بنابراین اگر یک بسته ۲۰۰ گرمی از فلفل سیاه را ۳ هزار تومان فروختند حتماً باید به مرغوبیت آن شک کنید. فلفل تقلبی می‌تواند حاوی این مواد باشد؛ آرد نخودچی، آرد عدس، خاک اره و تفاله زیتون.

#### سماق

سماق باید زرشکی کم‌رنگ و با بوی خاص خودش باشد. اگر بویی شبیه بوی زرشک یا غوره داشت باید به اصل بودن آن شک کنید. سماق نباید خیلی کم‌رنگ یا خیلی پررنگ باشد. سماق تقلبی ترکیبی از پودر زرشک نامرغوب خشک، تفاله غوره و پودر گل ختمی و رنگ‌های غیرمجاز شیمیایی است.

#### زعفران

قلب در زعفران منحصر به مخلوط کردن یک گیاه شبیه زعفران با این محصول نیست بلکه زعفران تقلبی حتی شامل سنگین کردن

شناخت مواد غذایی اصل و با کیفیت از مواد تقلبی و نامناسب کار هر کسی نیست. به خصوص درباره ادویه‌ها که عادت داریم پررنگ و لعاب ترین‌ها را به عنوان بهترین‌ها بشناسیم اما واقعیت این است که همیشه هم درست فکر نمی‌کنیم! تولید کنندگان غیرمجاز گاهی برای فریب مصرف کننده از خاک اره نرم، نرم کرده پوست گردو و فندق، آرد نخودچی نرم، هسته خرمای نرم شده، تفاله زیتون و... در ادویه استفاده می‌کنند. آرد یا نان خشک، تفاله غوره و زرشک، پوست پسته، گل افرا هم گزینه‌های دیگری هستند که آنها در ادویه مصرفی می‌ریزند تا حجم آن را افزایش دهند. با این حساب اگر می‌خواهید بدانید چه ادویه‌ای خوب است و چه ادویه‌ای بد این راهنما را بخوانید تا در انتخاب جنس خوب خود کفا شوید.

#### زردچوبه

زردچوبه‌ای اصل است که خیلی رنگش نارنجی نباشد و بوی مطبوع زردچوبه را باید از آن حس کنید. زردچوبه نباید گلوله‌گلوله و دارای بافت‌های متخلخل باشد، بلکه یک پودر صاف و الک کرده است. رنگ زیاد زردچوبه کمی مشکوک است، بنابراین اگر می‌خواهید بدانید اصل است یا نه یک قاشق چای خوری از زردچوبه را درون یک لیوان آب جوش بریزید و هم بزنید، اگر در چند ثانیه آب جوش رنگی شد به‌وجود رنگ‌های شیمیایی غیرمجاز در آن شک کنید. زردچوبه اصل که از ریشه این گیاه به‌دست می‌آید خیلی دیر رنگ پس می‌دهد و زردی ملایمی دارد. از موادی که در زردچوبه تقلبی استفاده می‌کنند، می‌توان به پوست پسته آسیاب شده، پودر هویج خشک، رنگ‌های شیمیایی و البته پودر نان خشک اشاره کرد.

#### فلفل قرمز

فلفل قرمز را می‌توان از بوی تند و تیز و اصلی



## خطر دوی ماراتون برای کلیه‌ها



خون ناموفق هستند. اما خبر خوب این است که بعد از گذشت دو روز از مسابقه، آسیب به کلیه‌ها برطرف شده و همگی به کلی خوب می‌شوند.

برخی علل احتمالی بروز این مشکل گذرا عبارت است از افزایش مداوم حرارت مرکز بدن، کم شدن آب بدن، کاهش جریان خون به سوی کلیه‌ها که در حین ماراتون روی می‌دهد. از آنجایی که در حین دویدن خون به سمت پوست و عضلات پمپاژ می‌شود، ممکن است به کلیه‌ها خون کافی نرسد و این مشکل موقتی بروزمی‌کند.

اگرچه که دویدن و به طور کلی ورزش کردن باعث سلامتی بیشتر می‌شود اما یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ورزشکاران دوی ماراتون که باید مسافتی بسیار طولانی را بدوند، دچار آسیب کوتاه‌مدت به کلیه‌هایشان می‌شوند.

محققان دانشگاه یل ایالت کنتیکت آمریکا، ۲۲ شرکت کننده حاضر در ماراتون ۲۰۱۵ این ایالت را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند ۸۲ درصد شرکت کنندگان بعد از مسابقه دچار آسیب حاد کلیوی شده بودند.

در این شرایط، کلیه‌ها در دفع مواد زائد از

## بی‌خوابی عامل سگته‌های مغزی و قلبی است

خواب تقریباً یک سوم از عمر انسان را در بر می‌گیرد ولی در جوامع امروزی شمار افراد مبتلا به بی‌خوابی و کم‌خوابی، روز به روز افزایش می‌یابد. چیزی که به گفته محققان خطر ابتلا به سگته‌های مغزی و قلبی را افزایش می‌دهد. بی‌خوابی ممکن است به شکل مشکل در شروع خواب، مشکل در تداوم خواب و بیدار شدن‌های مکرر باشد و محققان چینی می‌گویند مشکلات قلبی و سگته مغزی در زنان مبتلا به کم‌خوابی، نسبت به مردان بیشتر مشاهده می‌شود.

سگته مغزی در کل دنیا دومین علت مرگ بشر است و اولین علت از کارافتادگی، اما در کشورهای پیشرفته در حال حاضر سومین علت مرگ است که با پیر شدن جوامع در آینده نه چندان دور در آن کشورها نیز دومین علت مرگ خواهد شد.

سگته مغزی یعنی بسته شدن یا پاره شدن یک شریان مغزی که به دنبال آن اختلال در گردش خون آن ناحیه از مغز ایجاد شده و موجب بروز علائمی مثل فلج نیمه بدن، اختلال تکلم و اختلال در راه رفتن می‌شود. پس اگر می‌خواهید سلامت باشید و از عمری طولانی برخوردار، خوب بخوابید و چنانچه دچار مشکلات خواب هستید حتماً با یک پزشک مشورت کنید.



## پوست سالم با ۶ تغییر ساده در سبک زندگی

می‌شود. هله هوله‌ها و فست فودها هم دشمن درجه یک پوست هستند و باعث کدر شدن، تیره شدن و خرابی پوست می‌شوند.

۴- سیگار نکشید: سیگار کشیدن پوست شما را پیرتر از آنچه هست نشان داده و باعث به وجود آمدن لک‌های پوستی می‌شود. سیگار کشیدن با تنگ کردن مویرگ‌ها، باعث کاهش خون‌رسانی به پوست می‌شود و نیز به فیبرهای کلاژن و الاستیک که عامل استحکام و قابلیت ارتجاعی پوست هستند، آسیب می‌رساند.

۵- با پوست خود رفتار خوبی داشته باشید: هنگام شستشو یا در هوای سرد، از دستکش استفاده کنید، هنگام حمام و اصلاح صورت، مراقب باشید به پوستتان آسیبی نرسد و آن را با آب داغ نشویند. همچنین از حوله‌های زیر برای خشک کردن پوستتان استفاده نکنید.

۶- استرس‌تان را کنترل کنید: استرس زیاد و به مدت طولانی پوست شما را حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌کند و باعث پیری زودرس پوست می‌شود. پس برای جوان‌تر ماندن، آرامش بیشتری داشته باشید. ورزش کنید و روابط اجتماعی گسترده‌تری داشته باشید تا استرس از شما دور شود.

شدت آفتاب در محل زندگیتان متناسب باشد. همچنین در ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر تا آنجا که می‌توانید بیرون نروید.

۳- تغذیه سالم داشته باشید: مصرف چربی و شیرینی کمتر و سبزیجات و میوه‌های تازه، به‌طور مستقیم باعث بهبود کیفیت پوستتان



برای داشتن پوستی سالم و شاداب نیاز نیست هزینه زیادی بابت محصولات مراقبت از پوست بپردازید. قبل از این که برای خرید انواع کرم‌ها، لایه بردارها و شوینده‌ها هزینه کنید، این تغییرات کوچک را در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید و نتیجه آنها را ببینید. شاید جوش‌ها، لک‌ها، چروک‌ها و تیرگی پوستتان با همین تغییرات ساده از بین بروند.

۱- خواب کافی داشته باشید: حداقل ۸ ساعت در روز باید بخوابید و کیفیت خوابتان هم باید خوب باشد. یعنی نیمه شب از خواب بیدار نشوید، خوابتان عمیق باشد و... اگر شغل و فعالیت روزانه‌تان اجازه می‌دهد هم نیم ساعت چرت میان روز را از دست ندهید که به بازسازی پوستتان کمک زیادی می‌کند.

۲- مراقب آفتاب باشید: در کشور ما، آفتاب تند و تیز مهم‌ترین دلیل خراب شدن پوست و پیری زودرس پوست است. بنابراین در همه فصول سال از ضد آفتاب استفاده کنید و آن را در طول روز تمدید کنید. ضد آفتاب مناسب، الزاماً گران قیمت نیست بلکه باید پوشش خوبی داشته باشد، سبک باشد و درجه آن با سن شما و

## باورهای غلط درباره آکنه

آکنه یا جوش‌های پوستی در هر سنی دیده می‌شوند و معمولاً به دلیل تغییرات هورمونی رخ می‌دهند. اما درباره این جوش‌ها باورهای غلطی وجود دارد که باید آنها را دور بریزید و با روش‌های اصولی به جنگ این جوش‌ها بروید. در ادامه برخی از این باورهای غلط را با هم مرور می‌کنیم.

**باور غلط:** فقط نوجوان‌ها دچار آکنه می‌شوند.

**باور درست:** اینکه یک فرد در چه سنی و با چه شدتی دچار آکنه شود تا حدود زیادی ژنتیکی است.

**باور غلط:** درمان آکنه شستن زیاد پوست است.

**باور درست:** اتفاقاً شستشوی زیاد صورت با آب و صابون نه تنها کمکی نمی‌کند که ممکن است با از بین بردن چربی طبیعی پوست، منجر به تلاش پوست برای تولید چربی بیشتر و در نتیجه بروز جوش‌های جدید شود.

**باور غلط:** ترک‌اندن جوش باعث کاهش آن می‌شود.

**باور درست:** ایداً! زخم ایجاد شده به واسطه ترک‌اندن یک جوش باعث می‌شود باکتری‌های بیشتری به درون زخم راه پیدا کنند و التهاب بدتر شود. زخمی کردن یک جوش، هم زمان بهبودش را طولانی‌تر می‌کند و هم ممکن است بعد از بهبود، جایش تیره شود.

**باور غلط:** آکنه با خوردن شیرینی بدتر می‌شود.

**باور درست:** اگرچه تغذیه تأثیر زیادی بر کیفیت پوست دارد اما درمورد آکنه، بیش از هر چیز هورمون‌ها دخیل هستند و آنچه باعث بروز جوش‌ها در سنین نوجوانی می‌شود، تغییرات هورمونی گسترده در بدن است.

## خطرات قرص پیشگیری برای خانم‌های مبتلا به بیماری قلبی

مانند میگرن دارند (بدهی است که پزشک متخصص باید میگرن را تشخیص دهد، نه خود شما).

۳- مبتلایان به بیماری‌های دریچه‌ای قلب که مشکل‌شان در حال پیشرفت است.

۴- افرادی که در مقطعی از زمان دچار عفونت قلبی (اندوکاردیت) بوده‌اند و تحت درمان قرار گرفته‌اند.

۵- خانم‌هایی که به هر دلیلی برایشان داروهای ضد انعقاد خون توسط پزشک تجویز شده است.

۶- خانم‌هایی که سابقه تشکیل لخته خون در رگ‌هایشان را دارند.

۷- خانم‌های سیگاری، زیرا در معرض خطر بالایی برای ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند.

بعضی از مشکلات قلبی محدودیت‌هایی را در استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری ایجاد می‌کنند.

خانم‌هایی که دچار مشکلات زیر هستند، نباید از قرص ضد بارداری استفاده کنند:

۱- خانمی که در حال حاضر درد قلبی شناخته شده دارد، یا سابقه آن را داشته است.

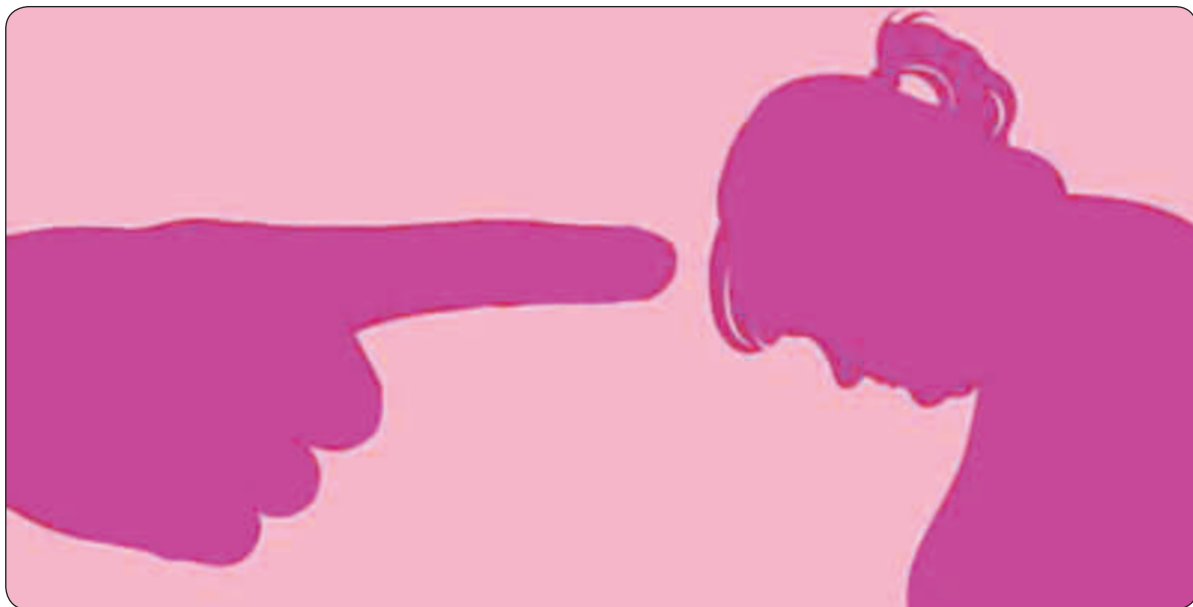
۲- کسانی که سردردهای عروقی





## چگونه شرم از بدن را در دیگران ایجاد می‌کنیم؟

## تنی که دوست نداریم



## • ریحانه دوستدار

بدن پیچیده و به شکل خستگی‌ناپذیری در حال خدمت است اما به دلایل زیادی ما ترجیح می‌دهیم به صدای مغزمان گوش بدهیم تا به بدن خود اعتماد کنیم. ما بدون هیچ تردیدی به صدای مغز گوش می‌دهیم و پیش‌فرض‌ها، دروغ‌ها و نقدهای اغلب خصمانه‌اش را می‌پذیریم.

وقتی موقع فکر کردن به بدنمان فرا می‌رسد، اجازه می‌دهیم باورها و پیش‌فرض‌های ذهنی مان همه چیز را تعیین کند. در بیشتر موارد هم فراموش می‌کنیم آنچه در مغز ما می‌گذرد حاصل تلقین و آموزش‌های اجتماعی، کلیشه‌ها و عرف است. به همین دلیل است که بدن در محضر افکار و باورهایمان خجالت‌زده‌است.

ما گمان می‌کنیم بدن ابزاری برای برآوردن چیزهایی است که در مغزمان می‌گذرد و مناسبانه خیلی وقت‌ها این بدن باعث ناامیدی می‌شود چون با الگوهای ذهنی سازگار نیست.

آنچه باعث شرم از بدن می‌شود ناشی از عادت ارزیابی دائمی است. ما این کار را وقتی به دیگران نگاه می‌کنیم یا وقتی هیکل خود را ورنده می‌کنیم انجام می‌دهیم.

بدن می‌تواند ما را خجالت‌زده کند. همیشه ایرادهایی وجود دارد که دلمان می‌خواهد وجود نمی‌داشتند. نقص‌هایی که سعی می‌کنیم با پوشش یا

با عمل جراحی یا روش‌های زیبایی پنهان کنیم. شرم از بدن با ما رشد می‌کند و نهادینه می‌شود. بعید نیست ما به همان طریقی که از بدن خود احساس نارضایتی می‌کنیم این احساس را در دیگران نیز ایجاد کنیم.

شرم از بدن به شیوه‌های مختلفی خود را نشان می‌دهد. برخی از آنها به راحتی قابل تشخیص هستند اما برخی دیگر نه. دانستن اینکه شرم از بدن چه مصادیقی دارد به ما کمک می‌کند آن را متوقف کنیم، زیر سوال ببریم و اصلاحش کنیم.

**توجه به رژیم غذایی بیشتر از تغذیه سالم**

بدن چیزی شبیه یک موتور است که نیاز دائمی به دریافت سوخت کافی دارد.

با این واقعیت، رژیم غذایی مبتنی بر تغذیه سالم، به معنای دریافت کافی پروتئین، فیبر، ویتامین و کربوهیدرات است. اما اگر شما رژیم غذایی خود را بر مبنای محاسبه دائمی کالری یا کربوهیدرات‌ها تعیین کنید این به معنای آن است که هدف از رژیم غذایی بیشتر از آنکه به سلامت بدن و عملکرد درست بدن توجه داشته باشد معطوف به چیزهایی است که واقعاً ربطی به سلامت ندارند.

**امتناع از لذت**

پختن یک غذای لذیذ، نوشیدن یک لیوان نوشابه یا آبمیوه و خوردن دسر چیزهایی است که ما از آن لذت می‌بریم. با این حال همیشه ندایی ما را از این لذت‌ها منع می‌کند؛ البته نه برای اینکه نگران سلامتی خود هستیم بلکه ترس از تغییر سایز، بزرگ

شدن شکم و یا از بین رفتن زحمات ما در باشگاه ورزشی باعث می‌شود که از این لذت‌ها پرهیز کنیم. این بسیار مهم است که بتوانید به روش‌هایی سالم از خوردن لذت ببرید.

یک تکه شکلات بادامی بعد از شام بدون نگرانی از اینکه خوردن آن حتماً ظاهران را تغییر می‌دهد یک نمونه است.

**باور تصویر ایده‌آل ارائه شده در رسانه‌ها**

یک پژوهش در بنیاد اختلال‌های خوردن آمریکا نشان می‌دهد تنها ۵ درصد افراد ظاهری شبیه آنچه در رسانه‌ها نشان می‌دهند دارند. زیبایی طبق الگوهای ارائه شده در رسانه‌ها کلیشه است.

پایان دادن به شرم از بدن با درک این حقیقت آغاز می‌شود که بدن شکل‌ها و اندازه‌های متفاوتی دارد و آنچه در رسانه‌ها به عنوان معیار زیبایی نشان داده می‌شود فقط یک نوع از شکل و اندازه است.

**ایجاد شرم از بدن در افراد خیلی لاغر**

بسیاری گمان می‌کنند شرم از بدن فقط برای افراد چاق است اما شرم از بدن نسبت به لاغری زیاد هم به همان اندازه رایج است. متلک‌های رایجی مثل «لاغرمدنی» یا «چوب استخوان» و چیزهایی از این دست برای تحقیر افراد لاغر شرم مصداق خشونت نسبت به بدن است.

**قضاوت درباره شکل بدن دیگران**

اینکه در مهمانی ظاهر دیگران را ارزیابی کنید و به این فکر کنید که مخاطب شما در یک

گفتگو چاق است یا لاغر، دماغ زیبایی دارد یا نه و خوشگل است یا خیر نشان‌دهنده کلیشه‌های ذهنی و باورهای نهادینه شده‌ای است که درباره ظاهر ایده‌آل وجود دارد.

**ترس از زشت بودن**

جامعه تعریف‌های درست و نادرستی درباره زیبایی دارد. ایستادن جلوی آینه و فکر کردن به اینکه چرا زیبا نیستید.

ایراد گرفتن دائمی به شکل اندام، اندازه‌های بدن، ابعاد صورت و تلاش فراوان برای آرایش صورت برای پنهان کردن چیزهایی که ضعف ظاهری خود می‌دانید و فکر کردن به خوشگلی و زشتی همگی ناشی از احساس شرم نسبت به بدن است.

شرم از بدن به شکل‌های مختلفی خود را نشان می‌دهد. تحسین کسی که جراحی پلاستیک کرده، پوشیدن کفش پاشنه بلند برای ایجاد جذابیت بیشتر بدون توجه به وضعیت سلامتی، ریزش مو را نشانه زشتی کسی دانستن، احساس بد وقتی روبه‌روی آینه قرار می‌گیرید همگی ناشی از ترس زشت بودن هستند.

**بیان عبارت‌های ناخوشایند و متلک‌های جنسیتی**

تحقیر کلامی دیگران و متلک‌های جنسی و جنسیتی به هر شکلی و با هر قصدی اشتباه است و نشان‌دهنده تحقیر جنسیتی است.

حتی اظهار نظر درباره شکل اندام دیگران زمانی که آنها از شما نظری نخواسته‌اند به معنای ایجاد احساس شرم نسبت به بدن است. اینکه به شوخی یا جدی به کسی یا به خودتان بگویید «تپل» یا بگویید «در این لباس خاص لاغرتر یا چاق‌تر به نظر می‌رسی»، یا توصیه بی‌دلیل به دیگران برای پیروی از رژیم غذایی برای رسیدن به وزنی که از نظر شما مطلوب است، گفتن جملاتی شبیه «چقدر چاق شده‌ای»، «تو هم که هیچ چیز نمی‌خوری»، «چرا به خودت نمی‌رسی» یا «این رنگ لباس بهتر است» و «چرا دماغت را عمل نمی‌کنی؟» همگی احساس شرم از بدن را در دیگران ایجاد می‌کند.

زمانی که تشخیص بدهید چیزی بیشتر از بدن‌تان هستید از فشارهایی که بخاطر ظاهر بدن برای خودتان ایجاد می‌کنید رها می‌شوید.

برای درک این موضوع که باید ظاهر بدن‌تان را آنگونه که هست بپذیرید فقط کافی است به لحظه‌هایی که درد زیادی را تحمل کرده‌اید فکر کنید. بدن همواره در معرض آسیب و تغییر است.

اگر آن را دوست دارید بیشتر از آنکه به ظاهر فکر کنید به سلامت آن توجه کنید. نسبت به بدن خودتان و دیگران مهربان باشید و اگر چیزی برای خودتان یا دیگران می‌خواهید آن را با حسن نیت و توجه به سلامت در نظر بگیرید.

## ۵۵۵ توصیه‌های روانشناسی

**صخره نوردی، درمان افسردگی!**

محققان دانشگاه آریزونا دریافته‌اند افراد بزرگسالی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کردند پس از ۸ هفته فعالیت در رشته سنگ نوردی بهبود قابل توجهی در نشانگان این حالت روانی نشان دادند. آنها بیش از ۱۰۰ فرد بزرگسال آلمانی را مورد مطالعه قرار دادند و آنها را به دو گروه تقسیم کردند، یک گروه فوراً شروع به انجام سنگ نوردی کرد و گروه دیگر باید برای شروع این ورزش صبر می‌کرد. هر دو گروه در نهایت به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ ساعت سنگ نوردی کردند و این فعالیت برای اکثر آنها جدید بود.

دانشمندان متوجه شدند شرکت کنندگانی که بدون درنگ سنگ نوردی را تجربه کرده بودند ۲۷٫۶ امتیاز در بهبود افسردگی نشان دادند، درحالی که گروه دیگر که منتظر انجام این ورزش مانده بودند تنها ۴٫۱ امتیاز نشان دادند. به گفته محققان سنگ نوردی در ارتفاع کم، بدون ابزار و از مسیرهای پیچیده انجام می‌شود نیازمند سطح بالایی از تمرکز است که این ورزش را به فعالیت سودمند برای افراد مبتلا به افسردگی تبدیل می‌کند.

## ۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

**تعادل بین کار و خانواده**

گاهی وقت‌ها به خاطر فشارهای مالی زندگی مجبورید مدت بیشتری کار کنید و تا دیر وقت سر کار باشید. حتی گاهی ممکن است کارهای بیرون از خانه را در خانه انجام دهید تا پول بیشتری به دست آورید.

اما این مشغولیت بیش از حد با کار گاهی منجر به دور شدن شما و همسران از یکدیگر می‌شود و با عادت دادن شما به کار زیاد، اعتیاد به شغل را باعث می‌شود. در پی آن، ممکن است غر زدن‌های مداوم، عدم نزدیکی یا حتی نبودن آرامش در خانه ایجاد شود و فضای خانه سرد و بی روح و منفی شود.

اگر دچار این آسیب شده‌اید، با همسران گفتگو کنید. سعی کنید که نیازهای او و نیازهای خودتان را بشناسید و برای برآورده کردن شان تلاش کنید. برای آنکه رابطه‌ای سالم و موفق داشته باشید سعی کنید اندازه هر چیز را نگه دارید و اجازه ندهید زیاد کار کردن شما را از خانواده دور کند.





# انکبوت نا اتمام خشونت‌های کلامی



## • ریحانه دوستدار

آزارهای کلامی و عاطفی به اندازه خشونت‌های فیزیکی و بی‌توجهی به تغذیه سالم کودک را در معرض خطر قرار می‌دهد.

### چگونه کودک در معرض آزارهای کلامی قرار می‌گیرد؟

شما ممکن است کودک را با چنین رفتارهایی مورد آزار و خشونت کلامی قرار بدهید: - کودک را تحقیر کنید و اسامی و عناوین تحقیرکننده‌ای را به او نسبت بدهید؛ مثلاً کودک را احمق، بی‌عرضه، زشت، لاغر مردنی یا چاق بنامید. - پشت‌سر کودک بدگویی کنید؛ مثلاً به والد دیگرش از رفتارهای او با لحن و کلام آزاردهنده انتقاد کنید؛ در حالی که او صدای شما را می‌شنود. - وجود و هویت او را با نفرین یا آرزوهای بد زیر سوال ببرید. مثلاً بگویید «کاش اصلاً تو را به دنیا نمی‌آوردم» یا «باید بچه دیگران می‌شدی»؛ چنین گفته‌هایی در کودک این احساس را ایجاد می‌کند که کسی او را نمی‌خواهد.

- تهدید به کتک‌زدن یکی از بدترین روش‌های خشونت و آزار کلامی است. گفتن جمله‌های تهدیدآمیزی مثل «الان حسابت را می‌رسم» یا «صبر کن پدرت بیاید» و قرار دادن کودک در موقعیت ناامنی و ترس خشونت‌آمیز است. - ایجاد احساس گناه و متهم کردن کودک با گفتن جمله‌هایی مثل «اگر تو را نداشتم زندگی‌ام بهتر بود» و یا «وجود تو دردسرساز است» یا «اگر بهتر رفتار می‌کردی خواهرت را هم دچار مشکل نمی‌کردی» همگی تهدیدآمیز و نشانه آزارهای

رابطه امن والد - فرزندی یک عشق بی‌قید و شرط برای مراقبت و نگهداری است. در رابطه عاطفی سالم با کودک، شما پیوندی عمیق و مثبت با کودک ایجاد می‌کنید. والدینی که واقعاً فرزندشان را دوست دارند اشتباه کودک را با ارائه یک الگوی رفتاری درست اصلاح می‌کنند. آنها کودک را بخاطر اشتباه، تحقیر نمی‌کنند و او را نادیده نمی‌گیرند. پیام آنها به فرزندشان این است: «رفتارت را نمی‌پسندم اما همچنان دوست دارم».

آیا تا به حال کودکان را مورد تحقیر و تمسخر قرار داده‌اید؟ آیا می‌دانید آسیب‌های روانی آزارهای عاطفی و کلامی همواره با فرزندان باقی خواهند ماند؟

مشکل والدینی که کودکانشان را با غرولند زیاد، تحقیر کلامی، فحاشی و کوچک‌کردن نام و هویت او مورد آزار قرار می‌دهند این است که آنها اصلاً متوجه عوارض و عواقب آنچه می‌گویند نیستند.

آزارهای کلامی بیش از هر چیز هویت و اعتماد به نفس کودک را ویران می‌کند. پس از یک دوره طولانی قرار گرفتن در معرض خشونت‌های کلامی کودک توانایی برقراری ارتباط سالم با دیگران را از دست می‌دهد.

او دچار بی‌اعتمادی می‌شود و در توسعه مهارت‌های اجتماعی و تحصیلی ضعیف می‌شود.

به خودش صدمه بزند و یا رفتارهای پرخطری نشان بدهد تا بار تحقیر و فشار عصبی را کم کند. کودکانی که در معرض خشونت‌های کلامی قرار می‌گیرند معمولاً رفتارهایی ضد اجتماع دارند. این کودکان بیشتر پرخاشگری می‌کنند، دیگران را آزار می‌دهند و بدرفتاری‌های بیشتری نسبت به کودکان در سن و سال خود دارند.

علاوه بر این آنها در رشد و توسعه مهارت‌ها تاخیر دارند. این کودکان در مهارت‌های فردی، تحصیلی، اجتماعی و رفتاری بسیار ضعیف عمل می‌کنند و همگام با گروه سنی خود پیش نمی‌روند. آنها معمولاً خشم ناشی از تحقیر را با رفتارهای عصبی، شب‌اداری، کابوس‌های شبانه و مقابله به مثل نشان می‌دهند.

### تأثیر ماندگار خشونت کلامی

فراموش نکنید که خشونت‌های کلامی شما هرگز فراموش نمی‌شوند. صدای شما برای همیشه باقی می‌ماند. یک لحظه چیزی را می‌گویید و به نظرتان می‌آید که تمام شده است اما واقعاً اینطور نیست. آنچه که می‌گویید می‌تواند تبدیل به اندوهی ناتمام شود. کودک شما با کلام‌های تحقیرآمیز دچار کمبود اعتماد به نفس، ترس و اضطراب، افسردگی، احساس بی‌کفایتی و ناامیدی می‌شود.

پیش می‌آید که والدی از فرزندش عصبانی بشود و حرفی بزند که نباید. اما اگر شما نسبت به چیزی که به فرزندتان در موقع خشم گفته‌اید احساس پشیمانی نمی‌کنید، آن را عادی می‌دانید و فحاشی کردن و کوچک شمردن او برایتان آسان است باید متوجه رفتارتان و آسیب‌های روانی کاری که می‌کنید باشید.

اگر نمی‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید. بهتر است با رفتار درمانی و استفاده از روش‌های کنترل خشم خود را اصلاح کنید.

بهر است بفرموده که چه چیزی باعث می‌شود فرزند کوچک خود را در معرض این نوع آزار قرار بدهید. آیا فکر می‌کنید آزار کلامی یک شیوه موثر تربیتی است؟ آیا این یک راه برای تخلیه فشارهای عصبی خودتان است؟ آیا دچار استرس هستید؟ آیا نمی‌توانید احساسات قوی و شدید خود را کنترل کنید؟ آیا خودتان در معرض خشونت کلامی قرار گرفته‌اید؟

دلیل مشکلات خود را بفهمید و به فکر راه حلی برای آن باشید. به احتمال زیاد شما نیاز به یک رفتار درمان یا روان‌شناس و روانپزشک خواهید داشت.

این بسیار ارزشمند است که این مشکل را در خودتان بپذیرید و بخاطر خود و فرزندتان قدمی برای اصلاح آن بردارید. زندگی آینده فرزندتان چیزی است که شما می‌سازید. او را دچار اندوه ناتمام نکنید.

کلامی هستند. - متلک انداختن به کودک با گفتن جمله‌ای مثل «چقدر باعرضه‌ای» در موقعیتی که کودک نتوانسته کاری را به درستی انجام بدهد یا کودک را باهوش خطاب کردن وقتی او نمره‌های خوبی نگرفته خشونت کلامی به حساب می‌آید. کودک به راحتی معنای ضمنی حرف شما را می‌فهمد.

- والدینی که به یکدیگر به راحتی توهین، تحقیر و فحاشی می‌کنند در واقع کودک را نیز مورد خشونت کلامی خود قرار می‌دهند. در یک مطالعه در دانشگاه مرلند مشخص شده است کودکانی که شاهد خشونت‌های کلامی والدین خود نسبت به یکدیگر هستند بیشتر دچار افسردگی، اضطراب و مشکلات شخصیتی می‌شوند.

### کودکی که در معرض خشونت کلامی است را شناسایی کنید

آزارهای کلامی به سرعت اثر خود را در رفتار کودک نمایان می‌کنند. کودکی که در معرض این نوع خشونت است معمولاً تصویر اشتباهی از خودش دارد.

او همه آنچه از والدینش می‌شنود را تکرار می‌کند. مثلاً خودش را احمق، بی‌عرضه خطاب می‌کند و یا می‌گوید «کسی دوستم ندارد». کودکی که دچار افسردگی، پریشان‌حالی و ناامیدی است نیز در واقع تصویر اشتباهی از خودش دارد.

همچنین او خود را در معرض آسیب‌های فیزیکی خود خواسته قرار می‌دهد. او ممکن است

## اشتباهات رایج

### بهترین زمان برای بازی‌های ذهنی

اگر فکر می‌کنید از همان ابتدا باید با خریدن بازی‌های فکری و چالشی فرزندتان را باهوش بار بیاورید، سخت در اشتباهید. کودک زیر ۳ سال درک درستی از بازی به ویژه بازی فکری ندارد و هدف او از بازی کردن آشنایی با محیط پیرامونش است. اما از ۳ تا ۵ سالگی بچه‌ها در حین بازی‌هایشان، زندگی را می‌آموزند و مهارت‌های پیشرفته‌تر ذهنی‌شان را ارتقا



می‌دهند. ۳ تا ۵ سالگی همچنین بهترین زمان برای آموزش بازی‌های گروهی است. آنها در این سن بیشترین تمایل را برای بودن در جمع، تعامل و عضویت در گروه دارند و یاد دادن بازی‌ها و ورزش‌های گروهی به آنها منجر به تقویت مهارت‌های اجتماعی‌شان خواهد شد.

در این سن، باید زمینه بازی‌هایی را برای فرزندتان فراهم آورد که بتواند نقش‌های اجتماعی مثل پزشک، معلم، مربی ورزش، مادر یا پدر و... را تمرین کند و ترجیحاً این بازی‌ها را در گروه دوستانش اجرا کند. پازل، نقشه ایران، وسایل نجاری کودکان، ست پزشکی، چادر کمپینگ کودکان و... گزینه‌های خوبی برای این سن هستند.

## بچه‌ها و یافته‌ها

### اثر مخرب موبایل بازی در اواخر شب



کارشناسان استرالیایی هشدار می‌دهند که استفاده از تلفن همراه در اواخر شب تأثیرات مخربی بر سلامت روان نوجوانان دارد. آنها در یک بررسی به مطالعه روی ۱۱۰۰ دانش‌آموز استرالیایی از ۲۹ مدرسه مختلف برای چهار سال پرداختند. محققان دریافتند استفاده از تلفن همراه در اواخر شب به طور مستقیم به افت کیفیت خواب نوجوانان می‌انجامد و با گذشت

زمان به کاهش سلامت روان و آرامش آنها منجر می‌شود. به گفته متخصصان دلیل علمی که استفاده از تلفن همراه می‌تواند تأثیر منفی بر الگوی خواب داشته باشد تولید نور غیرطبیعی توسط این تجهیزات است. نور آبی فرآیند خواب را کند کرده، بر هورمون‌ها، ترشح هورمون انسولین و ملاتونین تأثیر گذاشته و تعادل بدن را به طور منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکان حتی در چند ماه اول زندگی، دانش مربوط به زبانی را که می‌شنوند کسب می‌کنند.

بنابر یک پژوهش اگر شما به کشورهای دیگر نقل مکان کنید و زبانی خود را فراموش کنید، این توانایی را حفظ می‌کنید.



امروز در تاریخ

## قتل عام کرمانی‌ها

از آنجا که محاصره شهر کرمان توسط نیروهای آغامحمدخان قاجار بیش از یک ماه به طول انجامید، میان مورخان بر سر روزی که خان قاجار پس از سقوط شهر دستور درآوردن ۲۰ هزار جفت چشم از مردان و قتل چهار هزار نفر دیگر و فروش اسیران به بردگی و تخریب کرمان را صادر کرد با جزئی تفاوت اختلاف نظر است.

از روایت هایی که به دست داده شده است چنین بر می آید که این جنایت، چند روز پیش از آغاز تابستان و به قول غالب ۱۷ ژوئن در سال ۱۷۹۴ میلادی روی داده است.

کرمان، شهر باستانی ایران که اردشیر بابکان به آن عشق می ورزید به لطفعلی خان زند آخرین امیر این خانواده ایرانی که گرفتار خیانت مقامات دولتی و نیز حملات خان قاجار شده بود پناه داده بود.

آغامحمدخان و عمدتا به دلیل اخته بودن مردی سفاک و عقده ای بسود و از خونریزی خودداری نمی کرد. در تهران بود که شنید تزار روس به دربار قفقاز نیروی نظامی فرستاده و حاکم گرجستان که قبلا منطقه ای وابسته به ایران بود خود را تحت حمایت تزار قرار داده که به قفقاز رفت و تغلیس را ویران و کشتار کرد. وی در سر راه بازگشت، ۱۷ ژوئن ۱۷۹۷ در دژ شوشی در قره باغ به دست نوکرانش کشته شد.

## تعطیل بازار و اجتماع در بهارستان

۲۷ خرداد سال ۱۲۸۷ هجری خورشیدی بازار تهران به نام مخالفت با استبداد محمدعلی شاه قاجار تعطیل کرد و مردم در بهارستان جمع شدند. این وضعیت تا تیرماه و به توپ بسته شدن عمارت مجلس هر روز به چشم می خورد.

## فرماندار کمونیست تهران

بیست و هفتم خرداد ۱۳۲۵ تهران دارای یک فرماندار کمونیست شد. در این روز عباس اسکندری ناشر روزنامه «سیاست» و از سران و موسسان حزب توده ایران که بعدا هم نماینده مجلس شد به سمت فرماندار پایتخت تعیین گردید. نام اسکندری همچنان بر خیابانی که در غرب شهر تهران ایجاد کرد باقی مانده است.

www.iranianshistoryonthistoday.com

قاب امروز



بارگاه مقدس حضرت امیرالمومنین علی(ع) در نجف اشرف

سرایه

آنک ز زخم تیر او کوه شکاف می کند  
پیش گشادتیر او وای اگر سپهر برم  
گفتم آفتاب را گر ببری تو تاب خود  
تاب تو را چو تب کند گفت بلی اگر برم  
آنک ز تاب روی او نور صفا به دل کشد  
و آنک ز جوی حسن او آب سوی جگر برم  
در هوس خیال او همچو خیال گشته ام  
وز سر رشک نام او نام رخ قمر برم  
این غزلم جواب آن باده که داشت پیش من  
گفت بخور نمی خوری پیش کسی دگر برم

مولوی

آمدام که سر نهم عشق تو را به سر برم  
ور تو بگویم که نی نی شکم شکر برم  
آمدام چو عقل و جان از همه دیده نهان  
تا سوی جان و دیدگان مشعله نظر برم  
آمدام که ره زخم بر سر گنج شه زخم  
آمدام که زر بر سر زرنم خبر برم  
گر شکند دل مرا جان بدم به دل شکن  
گر ز سرم کله برد من ز میان کمر برم  
اوست نشسته در نظر من به کجا نظر کنم  
اوست گرفته شهر دل من به کجا سفر برم

## جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

فصل نوینی از زندگی	کتابه از متعجب	بیل سرچ روده تابیده	مزه اول خرمالو دلیر	مبندی	بدهی ها مدور
ب					
بخشی از گل			نوعی بقه جوش عفونی		
		فریاد کردن عقیده شمر دنی			
کیف لاین			خواهر پدر پارچه ای لطیف		واحد تحصیل
فتنه					
درخت انگور			گرفتگی زبان شاخه زدایی		
گناه بزرگ					
ک				از مصالح ساختمانی	
				کشیدنی	
ابر رقیق		لیریز			
بیماری		لنگو			
تیم فرانسوی			یک هزارم لیتر		
جمع بدیع			عار و ننگ		
زبان شیرین					
ایرانی					
پر خاش					

حل

۴۴۴۲

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۶ خردادماه ۱۳۵۶ (برابر با ۲۸ جمادی الثانی ۱۳۹۷، ۱۶ ژوئن ۱۹۷۷) نقل شده است.

## در آمد سرانه به ۱۳۰ هزار ریال رسید

تولید ناخالص داخلی در سال گذشته به قیمت های ثابت با رشدهای معادل ۱۴٫۷ درصد به مرز ۴۶۰۴ میلیارد ریال رسید و باین ترتیب درآمد سرانه بالغ بر ۱۳۰ هزار ریال شد.

مجموع سرمایه گذاریهای جدید در سال قبل اعم از سرمایه گذاری بخش خصوصی و بخش دولتی بالغ بر ۱۵۵۰ میلیارد ریال گشت که به قیمت های جاری ۴۱ درصد و به قیمت های ثابت ۲۱ درصد رشد داشت.

## ایران سرمایه خود را در اروپا افزایش میدهد

بدنبال افزایش سرمایه کروب، سرمایه ایران هم در کروب افزایش خواهد یافت و نماینده ایران برای شرکت در مجمع عمومی کروب به آلمان غربی می رود.

امروز اعلام شد: با تجدیدنظر در سرمایه شرکت فولاد کروب حجم سرمایه گذاری ایران در شرکت کروب آلمان مجموعا به بیش از ۵۰ میلیون لیره، استرلینگ افزایش می یابد.

مجمع عمومی شرکت کروب با شرکت نماینده ایران و آخر هفته آینده در آلمان فدرال تشکیل خواهد شد.

## پرده برداری از مجسمه های ابن سینا و کربای رازی

روز دوشنبه ۶ تیرماه سال جاری طی مراسمی از مجسمه های ابن سینا و زکریای رازی دو دانشمند معروف ایرانی در محل دانشگاه «بن» در آلمان غربی پرده برداری می شود.

در این مراسم که برای اولین بار در یکی از قدیمیترین دانشگاه های اروپائی برای بزرگداشت دانشمندان ایرانی انجام می شود از سوی رئیس دانشگاه «بن» از شخصیت ها و دانشمندان آلمان غربی برای شرکت در مراسم پرده برداری از مجسمه ها دعوت بعمل آمده است.

## آمریکاییها ۱۴ هزار خانه و آپارتمان در تهران میسازند

نیویورک- آسوشیتد پرس- «ویلیام لویت» آرشیکت و سازنده خانه های ارزان قیمت در آمریکا، دیروز در یک مصاحبه مطبوعاتی طرجهائی را جهت ساختن شهرکی برای هفتاد هزار نفر در تهران به مبلغ پانصد میلیون دلار اعلام کرد اولین فاز این شهرک در آخر سال جاری به اتمام خواهد رسید.

لویت گفت که ۱۴ هزار واحد از این ساختمانها بصورت ویلائی و آپارتمانی با وسایل رفاهی مشترک طرح ریزی شده که قیمت هر واحد دو اطاقی آن ۴۰ هزار دلار (حدود دو بیست و هشتاد هزار تومان) برآورد شده است.

## خرید دویز و نگاه برقی اتمی از فرانسه قطعی شد

سازمان انرژی اتمی ایران امروز تصمیم خود را مبنی بر عقد قرارداد با صنایع فرانسه برای خرید دویز و نگاه اتمی هر یک بقدرت ۹۰۰ مگاوات و سوخت مورد نیاز آن تأیید کرد.

ساختمان این نیروگاهها، بوسیله مؤسسات «فراماتوم» برای قسمت های هسته ای، «آلستوم اتلانتیک» برای توربین و ژنراتور و «آسه با تی نیل» برای کارهای ساختمانی انجام خواهد شد.

## ۶۰ دانشجوی ایرانی از سوئد اخراج میشوند

در اداره اقامت اتباع بیگانه سوئد با توجه به افزایش روزافزون دانشجویان ایرانی که بدون تأمین مالی و به امید یافتن کار و تحصیل رایگان به سوئد میروند اخیرا ضوابط بسیار دقیق مشکلی برای دادن اجازه اقامت به این دانشجویان در نظر گرفته است که در نتیجه عده ای نزدیک به ۶۰ نفر تهدید به اخراج فوری و عده ای بیشتر تهدید به اخراج تدریجی شده اند.

## تحقیقات ایران و آمریکا

## درباره رشوه برداری کمپانیهای آمریکائی

امروز سخنگوی وزارت دادگستری اعلام کرد یک موافقتنامه همکاری دو جانبه بین وزارتخانه های دادگستری ایران و آمریکا به امضاء رسیده است. براساس این موافقتنامه تحقیقاتی پیرامون تالاشهای غیرقانونی شرکت های آمریکایی که برای فروش محصولاتشان متهم به پرداخت رشوه می باشند انجام خواهد شد.

## سودوکو

۱۹۳۱

			۴						
					۴	۷	۵		
۷	۵			۹	۲	۳			
			۱				۶	۹	
۵	۷						۲	۸	
۱	۲			۵					
		۳	۵	۱			۷	۶	
	۶	۷	۲						
						۸			

۸	۴	۷	۵	۱	۲	۹	۳	۶	
۹	۳	۶	۸	۴	۷	۵	۱	۲	
۵	۱	۲	۹	۳	۶	۸	۴	۷	
۷	۸	۴	۲	۶	۵	۱	۹	۳	
۱	۵	۹	۷	۸	۳	۲	۶	۴	
۲	۶	۳	۴	۹	۱	۷	۸	۵	
۳	۷	۸	۱	۲	۴	۶	۵	۹	
۴	۹	۵	۶	۷	۸	۳	۲	۱	
۶	۲	۱	۳	۵	۹	۴	۷	۸	

حل ۱۹۳۰